جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضية
بسيدي عبد الله - الجزائر-

مذكرة لنيل شهادة الماجستير
في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية

التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئة الأشبال

{ دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول - ب - لولاية تيبازة }

إعداد الطالب:
ثابت محمد

تحت إشراف:
أ . د سامية لزعر

السنة الجامعية 2008/2007

جامعة الجزائر
معهد التربية البدنية والرياضية
بسيدي عبد الله – الجزائر–

مذكرة لنيل شهادة الماجستير
في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية

التوافق النفسي والإجتماعي وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في كرة اليد فئة الأشبال

{ دراسة ميدانية حول فرق القسم الأول - ب - لولاية تيبازة }

إعـداد الطالب: ثـابت مـحمد

تـحت إشراف: أ . د سـامية لـزعر

السـنة الجـامعية 2008/2007

إهـــداءات

إلى أمي الغالية التي سهرت الليالي لأجلي تسعفني إذا مرضت حفظها الله ورعاها

أبي العزيز الذي ترك في نفسي روعة الرجولة والحزم والإقدام

وإلى أختي العزيزة التي ما بخلت يوم بمساعداتها وعونها لي لأكمل هذا العمل المتواضع

وإلى إبنتها سماح الحلوة والمفعمة بالنشاط والحيوية

وإلى جدتي وجدي وأخوالي وخالتي وأزواجهم وأبنائهم، وعمتي وعمي

وكما لا أنسى جميع زملاء في الدراسة

وزملاء في العمل من

أساتذة التربية البدنية والرياضية وباقي الأساتذة الكرام والطاقم

الإداري بالثانوية وكل التلاميذ في جميع المستويات

وكذا أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله وأساتذة معهد التربية البدنية بجامعة الشلف

وحتى لا أنسى أصدقائي فؤاد وسيدعلي وحكيم وبلقاسم وكل مدربي ولاعبي فرق كرة اليد لولاية تيبازة.

الشكر و التقدير

بداية الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى الذي أعانني على إتمام بحثي هذا، ولولا توفيقه عز وجل لما تحقق من ذلك شيء ...... وبعد.

يسعدني أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى سعادة الأستاذة الدكتورة **لزعر سامية** المشرفة على هذا البحث والتي كانت خير معينة وخير موجهة فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما يشرفني تقديم الشكر لكل من ساعدني في إجراء الإختبارات المهارية والنفسية وما قدموه لي من علم نافع، يد العون.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري لوالدي العزيزين اللذين كانا رمزا للعطاء اللامحدود ليس فقط خلال هذا العمل بل وطيلة حياتي، أمد الله في عمريهما ومتعهما بالصحة والعافية.

ولا يفوتني شكر أختي وإبنتها الصغيرة لتقديم كل ما بوسعها لإنجاز هذا البحث.

وأخيرا أختم شكري بتقديم باقة شكر لأساتذة التربية البدنية في الجزائر والمملكة العربية السعودية وخاصة الأستاذ سامي. إلى طلبة جامعة القاهرة 2 بالجمهورية العربية المصرية.

أرجو من الله أن يوفقهم جميعاً لما يحبه ويرضاه وأن ييسر لهم سبل الخير والفلاح في الدنيا والآخرة ، وأن يجزيهم عني خير الجزاء.

ثـــابـــت مـــحـــمـــد

الفـــــهرس

العناوين **الصفحة**

الفـصل التمهيدي

الباب الأول: الدراسة النظرية.

الفصل الأول: المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية.

الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية

قـائمة الجداول الـمعلوماتية والإحصائية

فهرس الأشكال

فهرس الجداول الـمعلوماتية

فهرس الجداول الإحصائية

* الفصل التمهيدي *

مقدمة:

يعتبر تطور الرياضة معنى أن يكون الإنسان (رياضيا) ودراسة المؤثرات المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية وكيف ينبغي أن يتلاقى أي مؤثرات نفسية قد تجتاح ذاتيته فتؤثر على نوعية أدائه الرياضي إذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من قوة وتحمل ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع ـ علم النفس الرياضي ـ الذي يبحث بكيفية مواجهة الإنسان الرياضي للمشاكل الرياضية في وسطه الرياضي إلى جانب المؤثرات التي تعتمل بنفسه إجتماعيا وما المطلوب منه من أجل أن لا يكون هناك حاجز نفسي يحول دون أن يستطيع تخطي واقعه النفسي بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي وأنه لابد وأن يكون محافظا على درجة من الإبداع الفني الرياضي بأداء وميزة أرقى حتى يتسنى له الفوز على خصومه في الألعاب الجماعية خاصة وكذلك عبر المشاركة العمومية مع زملائه الرياضيين في الفريق.

والعلم في عصرنا له الدور الهام في ترقية النتائج الرياضية وذلك بتحسين الأساليب والطرق التي تسمح للرياضي الحصول على النتائج الجيدة وبأحسن الأداءات البدنية والمهارية والخططية في لعبة كرة اليد.

نالت كرة اليد الكثير من الإهتمام والمتابعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب و المباريات والظواهر النفسية المصاحبة لهذين المجالين وتأثير وتأثر اللاعب والفريق أثناء الأداء المهاري، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخططية.

من هذه العناية برياضة كرة اليد أصبح مفهومها أوسع وأسمى مما كان وتغيرت النظرة العامة ليصبح الإهتمام أدق من ذلك، وأوليت العناية بالأبجديات والعمل القاعدي، فأصبح للتدريب الرياضي(أي التحضير البدني والمهاري والخططي) مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية، كالعلوم الطبيعية والإنسانية، والطب والميكانيكا الحيوية، وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، وعلم الإجتماع الرياضي، هذه العلوم التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي، والتي تعود على اللاعب بفوائد متعددة تمكنه من ربح الوقت.

ووصول اللاعب والفريق ككل إلى الأداء المهاري الأمثل أثناء المباريات، والوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته، استعداداته وإمكاناته البدنية والنفسية.

مستوى نوعية الأداء المهاري مرتبطة بالحالة النفسية للاعب والفريق ككل حيث شملت التوافق النفسي والإجتماعي الذي يعتبر بأبعاده المختلفة من العمليات الهامة في حياة الإنسان طفولة، شباب، كهولة، شيخوخة، كما أنه الهدف والغاية التي يسعى لتحقيقها ليطمئن مع ذاته وغيره في جميع الأوضاع وعلى كافة الأصعدة من الأسرة، النادي الرياضي والمجتمع بوجه عام.

وفي ظل غياب التوافق فإن الفرد يبقى يتخبط في مشكلات توافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله ويؤدي كثرة الأفراد غير المتوافقين بإختلاف المجتمعات إلى تفشي الأزمات النفسية والإجتماعية، وغياب التوازن والإنسجام داخل المجتمع أو الفريق، والجدير بالذكر أن ظاهرة اللاتوافق تنتشر بشكل واضح في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرره إستفحال تفشي الأمراض النفسية والإضطربات الإنفعالية والإجتماعية، ومهما كانت الأسباب المؤدية إلى ذلك فإن مصدرها يبقى المجتمع ذاته أو دخيل مجتمع أخر وعليه فإن القضاء على هذه الأمراض يكون من المجتمع نفسه.

وتأتي لعبة كرة اليد كعامل فعال في تكوين شخصية الفرد وبناءها بناءا قويا قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل التوافق النفسي والإجتماعي الذي يتيحه ممارسة المهارات الحركية في تناسق إنسجام نفسي وبدني بين اللاعب وأعضاء الفريق والخصم أثناء التدريب والمباراة.

يشمل هذا البحث بابين كانا على النحو التالي:

يشمل الباب الأول على ثلاثة فصول

حيث تعرضنا في الفصل الأول إلى المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد الحديثة، حيث تعرضنا اللياقة البدنية بصفة عامة وعناصرها بصفة خاصة بكرة اليد الحديثة، وكذا طرق تنمية هذه الصفات البدنية.

أما الفصل الثاني: يشتمل على المتطلبات المهارية حاملا في طياته مفهوم الأداء المهاري، وطبيعة الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة، والمهارات الأساسية وضرورتها للاعب وفريق كرة اليد وطرق ومراحل التعلم الأداء المهاري.

كما تطرق الفصل الثالث إلى التوافق النفسي والإجتماعي للاعب كرة اليد من حيث المفهوم، أبعاد التوافق، ونظريات التي تطرق إلى دراسة التوافق النفسي والإجتماعي، عوامل التوافق وخطوات عملية التوافق وفي الأخير معايير التوافق.

أما الباب الثاني المتضمن الجانب التطبيقي: تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول هي:

في الفصول الأول: نتعرض فيه إلى منهجية البحث و الإجراءات الميدانية ويتضمن دراسة إستطلاعية لأدوات البحث وعينة البحث.

ووصف كل من مقياس التوافق النفسي والإجتماعي، وإختبارات الأداء المهاري للاعب كرة اليد وفي الأخير عرض أهم الإجراءات الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات بإستعمال SPSS 8.0 باللغة الفرنسية.

أما بخصوص الفصل الثاني: يتضمن عرض ومناقشة نتائج البحث المتوصل إليها من خلال تطبيق إختبار التوافق النفسي والإجتماعي، وإختبارات الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

وفي الأخير: تفسيرات النتائج والإستنتاجات والخاتمة والتوصيات للبحث.

وفي الأخير الملاحق التي تشمل كراس أسئلة مقياس التوافق النفسي والإجتماعي، ونتائج الإختبارات المهارية. ونتائج مقياس التوافق النفسي والإجتماعي.

1. أهمية وأهداف البحث:

لاشك أن مختلف العلوم والفنون ترمي إلى بلوغ الأهداف التي وضعت من أجلها ووضعها الإنسان ليصل من خلالها إلى تحقيق الرفاهية وتذليل أعباء الحياة وصعوباتها وإذا كانت العلوم التكنولوجية أفلحت بشكل واضح في توفير حاجات الفرد فإن العلوم الإجتماعية الخاصة بالإنسان وعلاقاته الإجتماعية مازالت تواجه عراقيل وصعوبات حالت دون فلاحها، ويحال **ألكسيس كاريل carrel/a** وذلك بقوله(...إن معرفة أنفسنا لن يصل أبدا إلى تلك المرتبة من البساطة المعبرة، والتجرد والجمال التي بلغها علم المادة إذ ليس من المحتمل أن تختفي العناصر التي أخرت تقدم الإنسان...فعلينا أن ندرك أن علم الإنسان هو أصعب العلوم جميعا).(1)

وبالرغم من الصدق النسبي لهذه المقولة، فإن هذا لم يمنع الباحثين من مواصلة بحوثهم قصد فهم ومعرفة الإنسان حتى يتسنى توجيهه توجيها يلائم بناءه المرفولوجي والسيكولوجي والسوسيولوجي.

شغل موضوع التوافق النفسي والإجتماعي حيزا كبيرا في الدراسات والبحوث لأهميته في حياة الإنسان، كما يقول **المغربي سعد** (...فالتوافق ليس مرادفا للصحة النفسية بل يرجعه الكثير بأنه الصحة النفسية بعينها... حيث يتصف المتوافق نفسيا وإجتماعيا بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته، الذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفا بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه دون التخلي عن إستقلاليته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في إنفعالاته ومساهم في مجتمعه)(2)

ويرى **فرم(**أن الإنسان إجتماعي بطبعه وأن مشاكله في أغلبها ناتجة عن إنفصاله عن مجتمعه**)(3)**

---

1. ألكسيس كاريل، ترجمة أسعد شفيق: الإنسان ذلك المجهول، الطبعة السابعة، مكتبة المعارف، بيروت، سنة1986، ص24

2. المغربي سعد: حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق، الطبعة الثانية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، سنة1996، ص6-9

3. Smith, henry clay: (personality adjustment) mc graw-hill book company, new york, année 1961, p28

تعتبر الأنشطة الرياضية من الأنشطة الحركية في مجال الأداء الإنساني وهي تتطلب إستخدام الجسم البشري في مجال الأداء المهاري والرياضي في اللعاب وفقا لبعض المتغيرات منها: درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاطا بسيطا أو معقدا، الغرض من الأداء وهل هو بغرض الترويح أو بغرض المنافسة، وكذا طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية والجماعية، والأنشطة تتطلب الإحتكاك الجسماني المباشر وأخرى لا تتطلب إحتكاك وأنشطة بأدوات وهي تختلف بإختلاف المحيط. وفي هذا المجال سنقوم بهذه الدراسة لمعرفة علاقة التوافق النفسي والإجتماعي بمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد صنف الأشبال لفرق ولاية تيبازة، وقد يبقى يراودني الكثير من المواقف والأراء من جراء واقع الأداء المهاري والتوافق النفسي والإجتماعي.

وتكمن أهمية البحث في النقاط التالية:

- دراسة الحالة النفسية لأشبال كرة اليد في إطار الجوانب التالية: الإعتماد على النفس، الإحساس بقيمة الذاتية، الشعور بالحرية، التحرر الميل إلى من الإنفراد والخلو من الأمراض العصابية، وعلاقتها بالأداء المهاري المثل لتحقيق أفضل النتائج.

- دراسة الحالة الإجتماعية من حيث: إعتراف اللاعب بالمستويات الإجتماعية، وإكتساب المهارات الإجتماعية، التحرر من الميول المضادة للمجتمع، وعلاقة اللاعب بأسرته، النادي الرياضي، والبيئة المحلية، وعلاقتها بمردود الأداء المهاري.

- التوافق وأهميته بالنسبة للاعب والفريق.

- توافق اللاعب والمميزات النفسية والإجتماعية والصعوبات التي يوجهها أثناء محاولة مسايرة الفريق والفريق المنافس.

2. الإشكالية:

لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز السلوك الحركي فيها بالتفاعل نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يعتبر الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب وفق متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذلك المهارية، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا يؤدي إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنف، محاولا بكل قواه إحباط جميع المحاولات الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف مع المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإحراز أفضل النتائج.

الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس و المبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي الذي ينعكس على مستوى أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات (الأداء المهاري) سواء في الهجوم أو الدفاع، فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق، والعلاقات الإجتماعية داخل الفريق تبنى على أساس التكامل في المتطلبات النفسية و المهارية، وليس كل فريق لكرة اليد يمكن أن تنطبق عليه تلك الصفات، وقوة الفريق تكمن في توافق اللاعبين نفسيا وإجتماعيا وكذلك وحدته وتماسكه التي تنمو من خلال الصداقة بحيث يعمل كل فرد من أجل تحقيق هدف أسمى، والبعد عن الصراعات الشخصية وتحقيق الأهداف المحددة والذاتية، والتي تؤدي في النهاية إلى تفكك وحدة الفريق.

بمأن اللاعب في إحتكاك مستمر مع أعضاء الفريق من الناحية النفسية والأداء المهاري المرتبط إرتباطا وثيقا بالحالة النفسية والعلاقات المتبادلة داخل الفريق نجد أنفسنا نتساءل:

هل للتوافق النفسي و الإجتماعي أثر على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد - أشبال؟ و **هل للتوافق النفسي علاقة بالأداء المهاري لأشبال كرة اليد؟**. و **هل للتوافق الإجتماعي علاقة بالأداء المهاري للاعب كرة اليد أشبال؟**

3. الفرضيات:

الفرضية العامة:

* هناك علاقة بين التوافق النفسي الإجتماعي والأداء المهاري للاعبي كرة اليد.

الفرضية الأولى: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التوافق النفسي والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

الفرضية الثانية: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التوافق الإجتماعي و الأداء المهاري للاعب كرة اليد.

الفرضية الثالثة: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد المقياس والأداء المهاري للاعب كرة اليد.

الفرضية الرابعة: هناك فروق دالة إحصائيا في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي الإجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي الإجتماعي (التوافق العام)السالب.

4. مفاهيم ومتغيرات البحث:

4. 1. التوافق النفسي: وهو تلك العملية التي يحقق بها اللاعب حالة من الإتزان مع نفسه ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها، عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض إليها، كما في ميله إلى التحرر، الواقعية، الإنتماء، الإنبساط، مع الخلو من الأعراض المرضية.

4. 2. التوافق الإجتماعي: هو تلك العملية التي يحقق بها اللاعب حالة من الإتزان مع المحيط الخارجي ويظهر هذا الإتزان من خلال تقبله للأخرين من أفراد أسرته وأعضاء الفريق ومجتمعه بوجه عام ويستطيع عن طريقه إشباع حاجاته من جهة، وقبوله ما يفرضه المجتمع من معايير وقيم من جهة أخرى.

4. 3. الأداء: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

4. 4. المهارة: وتعني مهارة المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية حسية معقدة يتوفر فيها عناصر السرعة، الدقة، والتكيف مع الظروف المتغيرة.

4. 5. الأداء المهاري: هو إنعكاس لقدرات ودوافع الفرد في تأدية أفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية.

4. 6. كرة اليد: رياضة جماعية تجمع لاعب وأخر وأداة تساهم في الإحتكاك و التنافس بين فريق و أخر من تحقيق أفضل النتائج.

4. 7. لاعب كرة اليد: العنصر المنجز للمهارات الحركية في أداء يتناسب مع مستوى متطلبات الفريق والمنافسة.

5. الدراسات السابقة:

التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار

الباحث : هناء عبد الوهاب حسن

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، سنة 1986

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الأتي: ماهي علاقة التوازن النفسي بالإنجاز في فعاليات الميدان والمضمار؟

أهداف البحث:

01 التعرف على مستوى التوافق النفسي للاعبوا الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

02 التعرف على العلاقة بين مستوى التوافق النفسي والأداء للاعبوا الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

فروض البحث:

01 هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي للاعبوا الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

02 هناك علاقة إرتباط في مستوى التوافق النفسي والأداء للاعبوا الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

عينة البحث:

بلغ عدد المتسابقين الذين حصلوا على التصنيف ضمن المراكز الأولى وإكتملت إجابتهم (58) لاعبا مثلوا 52% من مجتمع البحث البالغ (111) لاعبا.

الإستنتاجات:

* ظهور فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي بين لاعبي الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة لصالح لاعبوا الأركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة.

* ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسيا للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التوجيه والإرشاد.

الانتقاء على وفق المستوى البدني والاتجاه النفسي وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الباحث: فراس محمود علي الخوخي

جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية * 2005 *

إن إمكانية وصول الناشئ للمستويات الرياضية العالية في المجال الرياضي التخصصي تكون أفضل إذا أمكن منذ البداية انتقاء الناشئ وتوجيه لنوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وميوله والتنبؤ بمدى تأثير عملية التدريب والممارسة على نمو هذه الاستعدادات بطريقة فعالة.

فقد يتميز الشخص بقياسات جسمية متميزة ملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي، وقد يمتلك غيره صفات بدنية خاصة ملائمة لهذا النوع نفسه ، وقد يمتلك أخر قدرات واستعدادات واتجاهات نفسية تلائم هذا النشاط الرياضي، وكل هذه الخصائص لها دلالاتها وفوائدها في عملية الانتقاء ، وبناءا على ذلك وبما أن بدايات عملية الانتقاء قد تميز الفرد في محدد معين مهم للتفوق في النشاط التخصصي ولا يتميز في محدد أخر لذاك تبرز مشكلة البحث من خلال السؤال الأتي: هل الانتقاء وفق المستوى البدني أفضل أم الانتقاء وفق الاتجاه النفسي أفضل في تعلم عدد من مهارات لعبة كرة اليد؟

هدف الدراسة :

* التعرف على الفروق في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين مجموعتي الانتقاء وفق المستوى البدني والانتقاء وفق الاتجاه النفسي.

فرض الدراسة:

* لا توجد فروق معنوية في مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين مجموعتي الانتقاء وفق المستوى البدني والانتقاء وفق الاتجاه النفسي.

ولقد تكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط في متوسطة الشهاب للبنين في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي (2003-2004) والبالغ عددهم (180) طالبا ، وبعد تطبيق الاختبارات البدنية الخاصة بالانتقاء ومقياس الاتجاه النفسي نحو كرة اليد تم اختيار مجموعتين تجريبيتين، الأولى هي (المنتقاة وفق المستوى البدني) والثانية (المنتقاة وفق الاتجاه النفسي) وحوت كل مجموعة (24) طالبا وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين بمتغيرات الطول والعمر والوزن واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات الملاحظة البعدية، وتمت السيطرة على السلامة الداخلية والسلامة الخارجية للتصميم التجريبي بعدد من الإجراءات.

أما وسائل جمع البيانات فكانت مجموعة من الاختبارات والمقاييس والاستبيانات والملاحظة العلمية وخضعت العينة بمجموعتيها لبرنامج تعليمي بطريقة الوحدات التعليمية استمر ثمانية أسابيع، وبواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا، مدة الوحدة (45) دقيقة ، وتم تنفيذ هذا البرنامج للمدة المحددة من 2004/2/28 ولغاية 2004/4/22 ، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية، وإجراء التصوير الفيديوي لتقويم فن الأداء المهاري.

وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (ت) للعينات غير المرتبطة وقانون النسبة المئوية والدرجة المعيارية المعدلة ،واختبار تحليل التباين باتجاه واحد (F)، واختبار اقل فرق معنوي المعدل (L.S.D).

وتوصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات أهمها :

* تفوقت المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني على المجموعة المنتقاة وفق الاتجاه النفسي في الاختبارات المهارية.

* تفوقت المجموعة المنتقاة وفق المستوى البدني في تقويم مستوى أداء المهارات الأساسية جميعها ماعدا مهارة التحرك الدفاعي.

* تفوقت مجاميع العينة المنتقاة وفق المستوى البدني (العالية، المتوسطة، المنخفضة) في الاختبارات المهارية في حين لم يظهر هذا التفوق في مجاميع العينة المتقاة وفق الاتجاه النفسي.

ومن خلال الاستنتاجات يوصي الباحث :

* ضرورة تقسيم الطلاب (التصنيف) وفق محددات الانتقاء عند التعليم او التدريب ويلي ذلك تقسيم المجموعة الواحدة إلى ثلاث مجاميع.

* إجراء دراسات مستقبلية وفق المحددات التي لم تتطرق إليها الدراسة.

* إجراء دراسات مستقبلية للانتقاء وفق أكثر من محدد.

دراسة بعض مكونات القدرة التوافقية المساهمة بمستوى الأداء المهاري بكرة اليد

الباحث : محمود موسى العكيلي

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية * 2001 *

التعريف بالبحث

وتضمن المقدمة وأهمية البحث فضلاً عن المشكلة التي تبلورت في عدم الاهتمام بالقدرة التوافقية ونسبة مساهمتها في مستوى الأداء المهاري إلى جانب عدم وجود الاختبارات الخاصة بذلك وفي ضوء هذه المشكلة جاءت أهداف البحث على النحو الأتي:

1- معرفة مكونات القدرة التوافقية المساهمة في مستوى الأداء المهاري.

2- تحديـد الأهمية النسبية لمكونات القدرة التوافقية المساهمة في مستوى الأداء المهاري.

3- تحديـد الاختبارات الخاصة بالقدرة التوافقية والاختبارات المهارية للعينة قيد الدراسة.

4- معرفة نسبة مكونات القدرة التوافقية المساهمة في مستوى الأداء المهاري.

أما مجالات البحث فقد اشتمل المجال البشري على (104) لاعباً من المشاركين بالدوري الممتاز بكرة اليد للموسم (2000-2001) والأندية هي (الكرخ، والجيش، والشرطة، وديالى، والفتوة، والحلة، والكوفة، وكربلاء).

وتحدد المجال الزماني بالمدة مـن 2000/11/1 لغاية 2001/3/25، في حين كان المجال المكاني قاعات أندية عينة البحث وقاعة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.

منهجية البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما اشتمل على عينة البحث والأجهزة والأدوات، والتجارب الاستطلاعية مع استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

نتائج البحث عرضاً وتحليلاً ومناقشة: وتضمن هذا الباب عرض النتائج ومناقشتها وبوساطتها جرى تحقيق أهداف البحث.

الاستنتاجات والتوصيات: تضمن هذا الباب الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته والتوصيات التي تساعد على تطوير لعبة كرة اليد ومن أهم تلك الاستنتاجات:

- اختلفت أهمية مكونات القدرة التوافقية لمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد وبحسب نسبة مساهمتها حيث ترتبت كما يأتي:

- مهارة تمرير واستلام الكرة في أثناء تمرير الكرة (30) ثا (45.11%).

- مهارة المناولة الطويلة ودقة توجيه الكرة من مسافة (30)م (22.17%).

- مهارة الطبطبة أو التنطيط المستمرة في اتجاهات متعددة (48.63%).

- مهارة الطبطبـة أو التنطيط (الركض المرتد مع الطبطبة) على طول ملعب كرة اليد (24.37%).

- مهارة دقة التصويب القريب من القفز (37.51%).

- مهارة قوة التصويب البعيد من القفز (43.33%).

ومن تلك الاستنتاجات جاءت التوصيات على النحو الأتي:

1- الاسترشاد بالمعادلات التنبؤية التي بناها الباحث بوصفها مؤشراً لاختيار لاعبي كرة اليد.

2- تأكيد البرامج التدريبية لتطوير مكونات القدرة التوافقية التي ساهمت بنسب ضئيلة مقارنة بالمكونات الأخرى.

3- الاهتمام بإجراء اختبارات القدرة التوافقية التي تساهم بمستوى الأداء المهاري بصفة دورية لإمكانية التوجيه الصحيح والتنبؤ باستمرار اللاعب على التقدم ونجاح الأداء.

6. الدراسات المشابهة:

تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة

الباحث : موسى جواد كاظم

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد 2005

اشتملت الأطروحة على خمسة أبواب هي :

اشتمل على المقدمة وأهمية البحث التي تكمن في بناء برنامج حركي عام للمهارات اللكمية تحول أداء الملاكم أداء آلياً يتميز بالاستجابة السريعة والدقيقة على المثيرات السريعة والمتغيرة وغير المعروفة مسبقاً. أما مشكلة البحث فتكمن في عدم الوصول بالملاكم العراقي إلى الآلية في الأداء المهاري والخططي لمواجهة المثيرات السريعة والمتغيرة وغير المعروفة مسبقاً كذلك عدم امتلاكه لخيارات متعددة في مواجهة المواقف الجديدة في النزال والأساليب المختلفة للخصوم في أثناء المنافسات.

1. وضع منهاج تعليمي مقترح لتعليم أنواع المهارات اللكمية (أنواع اللكمات – أنواع الدفاعات – أنواع اللكمات المضادة).

2. معرفة تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة.

3. معرفة نسبة التطور في الأداء المهاري والخططي لدى أفراد عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) حيث تم اختيار عينة البحث من الأندية والمؤسسات المشاركة في بطولة العراق للناشئين والبالغ عددها (9) أندية ومركز شباب واحد عن طريق القرعة تم تسمية نادي العمال الرياضي عينة ضابطة ومركز شباب التحدي عينة تجريبية حيث بلغ عدد أفراد العينة (20) ملاكماً موزعين على (10) ملاكمين لكل عينة يمثلون الأوزان القانونية المعتمدة دولياً والتي تبدأ من وزن (45)كغم إلى وزن (81)كغم حيث تم استبعاد وزن (81)كغم وفوق (81)كغم لانحصار المشاركة في هذين الوزنين على ثلاثة أندية فقط.

وتعد العينة متجانسة ومتكافئة في متغيرات الوزن والعمر. حيث تم وتكافؤ العينتين في متغيرات كل من (اختبارات السلسلة اللكمية، والسلسلة المهارية، والملاكمة الحرة).

وقد وضع منهاج تعليمي متكون من (24) وحدة تعليمية بمعدل (3) وحدات تعليمية في الأسبوع تم تطبيقها على العينة التجريبية حيث تركت العينة الضابطة تمارس منهاجها الاعتيادي وقد شمل المنهاج التعليمي على التدرج في تعليم المهارات اللكمية بشكل متداخل من مهارتين لكمية إلى ست مهارات لكمية والتي تشمل (أنواع اللكمات - أنواع الدفاعات – أنواع اللكمات المضادة) حيث تكون الزيادة في عدد المهارات في إضافة مهارات جديدة إلى المهارات القديمة أي إن المهارة التي تعطى في بداية المنهاج التعليمي تتكرر إلى نهاية المنهاج وبالنظر لعدم وجود اختبارات مقننة لقياس آلية الأداء المهاري والخططي للملاكمين فقد سعى الباحث إلى وضع الاختبارات الخاصة لهذا الغرض بعد أن أجرى عليها المعادلات العلمية وبعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء الذين اجمعوا على موضوعية هذه الاختبارات.

الاستنتاجات

1. أن استخدام (الملاكمة التدريبية) المشابهة لحالات المنافسة أدى إلى ضبط مسافات اللكم المختلفة وابعد الملاكم من اللكم الطائش.

2. أن الزيادة في عدد تكرار المهارات اللكمية والتنويع في أدائها زاد من توقع الملاكم لنوايا خصومه مما ساعده في سرعة الاستجابة للمثيرات السريعة والمتغيرة وغير المعروفة مسبقاً.

3. أن الزيادة في عدد التكرارات والتنويع في أداء المهارات اللكمية أدى إلى بناء برامج حركية عامة للملاكم حول أداءه أداء آلياً يتميز بالسرعة والدقة.

4. إن التنويع في أداء المهارات اللكمية أدى إلى تكوين خيارات متعددة لدى الملاكم في مواجهة المواقف الجديدة والأساليب المختلفة للخصوم.

5. إن تعليم المهارات اللكمية (أنواع اللكمات – أنواع الدفاعات – أنواع اللكمات المضادة) ساعد في إيجاد نموذج تدريبي موحد للملاكمين.

بناء وتقنين مقياس للمعرفة العلمية وعلاقته بالأداء المهاري في الكرة الطائرة

الباحثة : أسماء حكمت فاضل السامرائي

جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية * 2002 *

التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته والتي تكمن في ربط المفاهيم العلمية لأثر إعداد الخريج في ميدان الكرة الطائرة لطلبة الاختصاص، ومدى ملاءمة مناهج إعداد هؤلاء الطلبة، والفروقات التي تواكب ذلك، لإعداد ملاك مؤهل قادر على إيصال المعلومات، والوقوف بشكل مباشر على قابلية الطلبة لتحديد أهم المعوقات في هذا الاتجاه. أما مشكلة البحث فقد تمثلت بعدم وجود مقياس يسهم في تحديد مستوى فهم الطالب ومقدرته التطبيقية عبر تحديد مدى الارتباط بينهما الذي يمثل خط الشروع في عملية بناء الطالب وإعداده بشكل يتناسب والهدف الذي حددته الكلية. وهدف البحث إلى:

1- بناء مقياس للمعرفة العلمية في الكرة الطائرة لدى طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص) في كليات التربية الرياضية في العراق .

2- تحديد درجات ومستويات معيارية لمقياس المعرفة العلمية في الكرة الطائرة لدى طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص) في كليات التربية الرياضية في العراق.

3- معرفة الفروقات في مستوى المعرفة العلمية والأداء المهاري في الكرة الطائرة بين طلبة كليات التربية الرياضية في العراق.

4- معرفة العلاقة بين المعرفة العلمية والأداء المهاري في الكرة الطائرة لدى طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص).

أما فرضيات البحث فكانت:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المعرفة العلمية والأداء المهاري في الكرة الطائرة بين طلبة كليات التربية الرياضية في العراق.

2- هنـاك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المعرفة العلمية والأداء المهاري في الكرة الطائـرة.

أما مجالات البحث فكانت:

- المجال المكاني: القاعات الداخلية للكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية في العراق، وقاعة رحيم عباس في القادسية.

- المجال البشري: طلبة المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كليات التربية الرياضية في العراق للعام الدراسي 2001- 2002.

- المجال الزماني: المدة من 2001/3/14 لغاية 2001/5/8

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم في البحث المنهج الوصفي ذو الأسلوب المسحي لملاءمته طبيعة المشكلة، وتضمن هذا الباب وصفاً لمجتمع البحث وإجراءات بناء المقياس، التي ابتدأت بتحديد (9) محاور للمعرفة العلمية ثم حددت بـ(5) محاور رئيسة وتفرع المحور الخامس منها إلى (5) فروع في ضوء آراء الخبراء والمختصين بالكرة الطائرة ومقترحاتهم، وفي ضوء تلك المحاور تم إعداد (99) فقرة لقياس المعرفة العلمية وحدد أسلوب الاختيار من متعدد كونه يتيح فرصة استخدام أنواعا مختلفة من المعلومات، وقد عرضت الفقرات جميعها على مجموعة من المختصين بالكرة الطائرة، ورشحت (70) فقرة منها لتمثل مقياس المعرفة العلمية، وتم تحديد أهم الاختبارات المناسبة لطلبة التخصص. فضلاً عن التجربة الاستطلاعية للبحث، كذلك تحليل المقياس من حيث صعوبة الفقرات والقدرة التمييزية لها،

فضلاً عن إيجاد الأسس العلمية للاختبارات النظرية والعملية واهم الطرائق الإحصائية المستخدمة في معالجة النتائج.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

ضم هذا الباب عرض نتائج التحليل العاملي وتحليلها ومناقشتها، فضلاً عن عرض نتائج تقنين المقياس المتضمن اشتقاق المعايير وتحديد مستويات معيارية لمجتمع البحث وتحليلها ومناقشتها، وعرض نتائج المقارنات بين طلبة كليات التربية الرياضية في كل من اختبار المعرفة والأداء المهاري وتحليلها ومناقشتها، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط بين المعرفة ومهارتي الإرسال والإعداد لطلبة كليات التربية الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات: عبر مناقشة ما عرض من نتائج، فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1- أظهرت نتائج التحليل العاملي تداخلاً بين محاور المعرفة العلمية في كل عامل من العوامل المستخلصة وهي حالة مهمة تؤشر مستوى محدداً من التواصل في المعرفة وبما يحقق تفاعلاً في القياس العام لمستوى أفراد المجتمع.

2- هناك تباين واضح في انجاز الطلبة من خلال مقارنة المستويات المعيارية المتحققة بالمستويات المقننة في منحنى التوزيع الطبيعي.

3- كانت نتائج الطلبة فوق الوسط في المستويات المعيارية إلا أن هناك ضعفاً واضحاً في اختبارات المعرفة العلمية.

4- هنالك علاقة ارتباط مقبولة بين المعرفة العلمية وكل من مهارتي (الإرسال والأعداد).

* الباب الأول *

الدراسة النظرية

* الفصل الأول *

المتطلبات البدنية

لاعب كرة اليد الحديثة

مدخل:

لقد تطور مفهوم التعليم والتدريب، في مجال رياضة كرة اليد من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، في ظل الأنماط المختلفة من الأنشطة الحركية، البدنية والمهارية والخططية التي يقوم بها اللاعب خلال حصص التدريب ومباراة كرة اليد أثناء الدفاع أو الهجوم، والتي تستمر طوال حصة تدريبية أو شوطا المباراة، وتحديد مستوى الأداء وطبيعته يقوم على فهم المتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية المتداخلة مع بعضها البعض.

وكرة اليد يخضع للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة، بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه، لذا فان أنشطة اللاعب الحركية خلال المباراة ليست دائما مكررة، فقد يوضع اللاعب أحيانا في ظروف يكون مسؤولا بمفرده ـ أو مع زملائه من اللاعبين ـ عن تسجيل هدف أو إنقاذ مرماه ومنع هجوم أو تسجيل هدف مضاد، ولذلك فان اللاعب يحتاج للقيام بحركات دقيقة وهادفة في مثل هذه المواقف السريعة والمتغيرة و المفاجئة ، تتطلب درجة معينة من اللياقة البدنية تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية ـ سواء بالكرة أو بدونها ـ بكفاءة للاستجابة لمواقف اللعب بنجاح.

وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات كرة اليد الحديثة متطرقين إلى النواحي البدنية والمهارية ـ للاعب بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

1 مفهوم اللياقة البدنية في كرة اليد :

يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات. ومن هذا المنطلق نستطيع أن نضمن اللياقة البدنية في المجالات الثلاثة التالية :

أولا : اللياقة الصحية :

وهي تعني سلامة أجهزة الجسم المختلفة " العضلية، والعصبية، والتنفسية والغددية...الخ" وخلوها من الأمراض.

ثانيا: المقاييس الجسمية والقوام :

تتطلب اللياقة البدنية وجود تناسق بين مقاييس أجزاء الجسم المختلفة، هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر قوام معتدل خال من التشوهات البدنية .

ثالثا: اللياقة الحركية:

وهي استعداد طبيعي ومكتسب من خلال الإعداد للأداء خاصة في الأنشطة التي تستخدم فيها المجموعات العضلية الكبيرة، كما تتضمن مجموعة من مكونات الأداء البدني تتطلبها ضرورة الحركة والأداء المهاري، وهي تتمثل في مجموعة من القدرات المختلفة كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة ...الخ، واللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية...الخ، كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية، هي القوة العضلية، التحمل، المرونة، والسرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة والتوافق.(1)

---

1. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين : رباعيات كرة اليد الحديثة، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة2001 ، ص55

2 عناصر اللياقة البدنية:

2 .1 التحمل:

2 .1 .1 مفهوم التحمل:

يعتبر التحمل من أهم مكونات الأداء البدني، فهو قاسم مشترك أعظم في معظم الأنشطة الرياضية عامة وكرة اليد خاصة التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، والمفهوم العام للتحمل كما يعبر عنه البعض " المحافظة على مستوى كفاءة الأداء لأطول فترة ممكنة، وذلك بزيادة قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب وتأخير ظهوره.(1)

ويعرف **دنشكوف** التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.(2)

أما **ماتفيف** فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.(3)

ويعرف **مفتي إبراهيم حمادة** التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة.(4)

وعليه يعرف الباحث التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب خلال الجهد البدني الواقع عليه في ظروف المباراة والتدريب .

ويعتبر التحمل الصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد، وهي القاعدة المتينة والمتصلة عمليا بالصفات البدنية الأخرى

---

1. أ. د. كمال درويش وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999، ص252
2. ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية -ج1- ، ط1 ، جامعة بغداد ، سنة1989 ، ص51
3. محمود عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطىء : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة1992، ص186
4. مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة، سنة2001، ص147

2. 1. 2 أنواع التحمل :

يقول **واينك** 1986 أن التحمل يقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن:(1)

* أن يكون عضليا فينقسم إلى ← عام / جزئي

* أن يكون حسب الاختصاص فينقسم إلى ← عام / جزئي

* أن يكون حسب المدة فينقسم إلى ←
  - تحمل قصير المدى (45 ثا ـ 2 د)
  - تحمل متوسط المدى (2 د ـ 8 د)
  - تحمل طويل المدى (أكثر من 8 د)

* أن يكون انطلاقا من علاقته بالصفات الأخرى فنجد ←
  - تحمل القوة
  - تحمل السرعة

---

1) **Waineck Jurgen : Manuel d' entraînement, 4 éditio, Vigot, Paris, France, Année 1997, P107**

إن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجودي بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، ولابد للاعب أن يستمر في بذل الجهد دون فترة راحة ـ طبقا للموقف اللعب ت ويستمر بهذه الكفاءة حتى نهاية المباراة دون هبوط في مستوى التحمل العضلي أو التحمل العام.

وطبقا لنظم الطاقة يصنف التحمل إلى التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي، فالتحمل اللاهوائي يتم فيه إنتاج الطاقة بدون استخدام أكسجين الهواء الجوي أي بطريقة لا هوائية، حيث أن طبيعة الأداء الحركي تتطلب عملا عضليا بأقصى سرعة أو أقصى قوة، أما التحمل الهوائي فيعني القدرة على الأداء والعمل لأطول فترة ممكنة في مواجهة ظهور التعب، وكفاءة اللاعب فيما يتعلق بالتحمل الهوائي تتوقف على سلامة وكفاءة الجهازين الدوري و التنفسي، ويرجع اصطلاح هوائي إلى أن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء تتم باستخدام الأكسجين. (1)

وهذا النوع من العمل ضروري وهام للاعب كرة اليد لضمان استمرار أداءه للواجبات الدفاعية والهجومية والجوانب الخططية بكفاءة طوال زمن المباراة دون هبوط المستوى أما تحمل الأداء فهو مقدرة اللاعب على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء وتحمل السرعة المتغيرة خلال أداء المهارات(2).

---

1. كمال درويش وأخرون : الدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة1999، ص 153 ـ 154

2) وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ـ للاعب ـ والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002، ص 122

2. 1. 3 مبادئ وطرق تنمية التحمل:

هناك بعض المبادئ لتنمية التحمل سنردها فيما يلي:(1)

1 ـ يجب أن تتشابه الحركات التي تؤدي أثناء التدريب مع تلك التي تؤدى أثناء المنافسة وذلك من حيث قوة الانقباض وسرعة الحركة .

2 ـ يجب أن تؤدي التدريبات المستخدمة بشدة عالية وفترات دوام لا تزيد عن 3 دقائق لزيادة مقدرة نظامي الطاقة اللاهوائية .

3 ـ يستخدم طرق التدريب الفتري والسرعة المتغيرة (الفارتلك) لتنمية التحمل اللاهوائي

4 ـ لتنمية التحمل الهوائي يستخدم طرق التدريب:

- طريقة تدريب الحمل المستمر
- طريقة تدريب الحمل الفتري
- طريقة تدريب تغيير السرعة (الفارتلك)

5 ـ سرعة تخلص الجسم من حامض اللاكتيك تتم بشكل أفضل إذا تم أداء تدريبات معتدلة الشدة أثناء فترة الاستشفاء (راحة ايجابية) بدلا من راحة سلبية

6 ـ شدة الحمل لتنمية التحمل الهوائي تتراوح من 80 % ـ 90 % لزيادة المقدرة اللاهوائية

7 ـ يجب ألا تزيد عدد مرات التدريب الأسبوعية على ثلاث أو أربع مرات

---

1. كمال درويش وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة1999، ص 270 ـ 278

1. Waineck Jurgan : manuel d'entrainement édition vigot , paris, année 1986, p110 .

أولا:

بالنسبة لتنمية التحمل اللاهوائي (تحمل السرعة، تحمل القوة) يمكن الاسترشاد بالتدريبات الواردة في الجزء الخاص بتدريبات القوة لتنمية عنصر تحمل القوة .

كذلك يمكن الاسترشاد بالتدريبات الواردة بالجزء الخاص بتدريبات السرعة لتنمية تحمل السرعة ، مع ملاحظة أن تكون شدة الحمل تتراوح ما بين الحمل الأقل من الأقصى إلى الأقصى، وأن يتم الأداء باستخدام نظام الطاقة اللاهوائية (حامض اللاكتيك)

ثانيا:

بالنسبة لتنمية التحمل الهوائي (تحمل الدوري التنفسي) يمكن الاسترشاد بالتدريبات الواردة في الجزء الخاص بعنصر السرعة التي تتسم بتدريبات الجري والوثب والقفز والتي تستخدم المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم (الهيكلية) ،مع ملاحظة أن تكون شدة التدريبات باستخدام أحمال متوسطة، وأن يتم الأداء باستمرار لأطول فترة ممكنة باستخدام نظام الطاقة الهوائي (الأكسيجين)، كذلك أداء تدريبات الجري لمسافات متوسطة وطويلة (800م ـ 1500م) بشدة تتراوح ما بين الشدة المتوسطة والأقل من الأقصى.(1)

كما تتطلب تنمية التحمل على اختلاف أنواعها ، أن تكون متطلبات التدريب متناسبة مع هيكل المقومات الخاصة بمستوى الانجاز الرياضي في مسابقته / كرة اليد وقت المباراة قدر الإمكان، وأهم هذه المقومات هي: (2)

- الهيكل الحركي.
- السرعة و مسارها.
- مدة دوام المجهود.
- العوامل التكتيكية.

---

1. كمال درويش ، و أخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 1999م ص 279 ـ 280

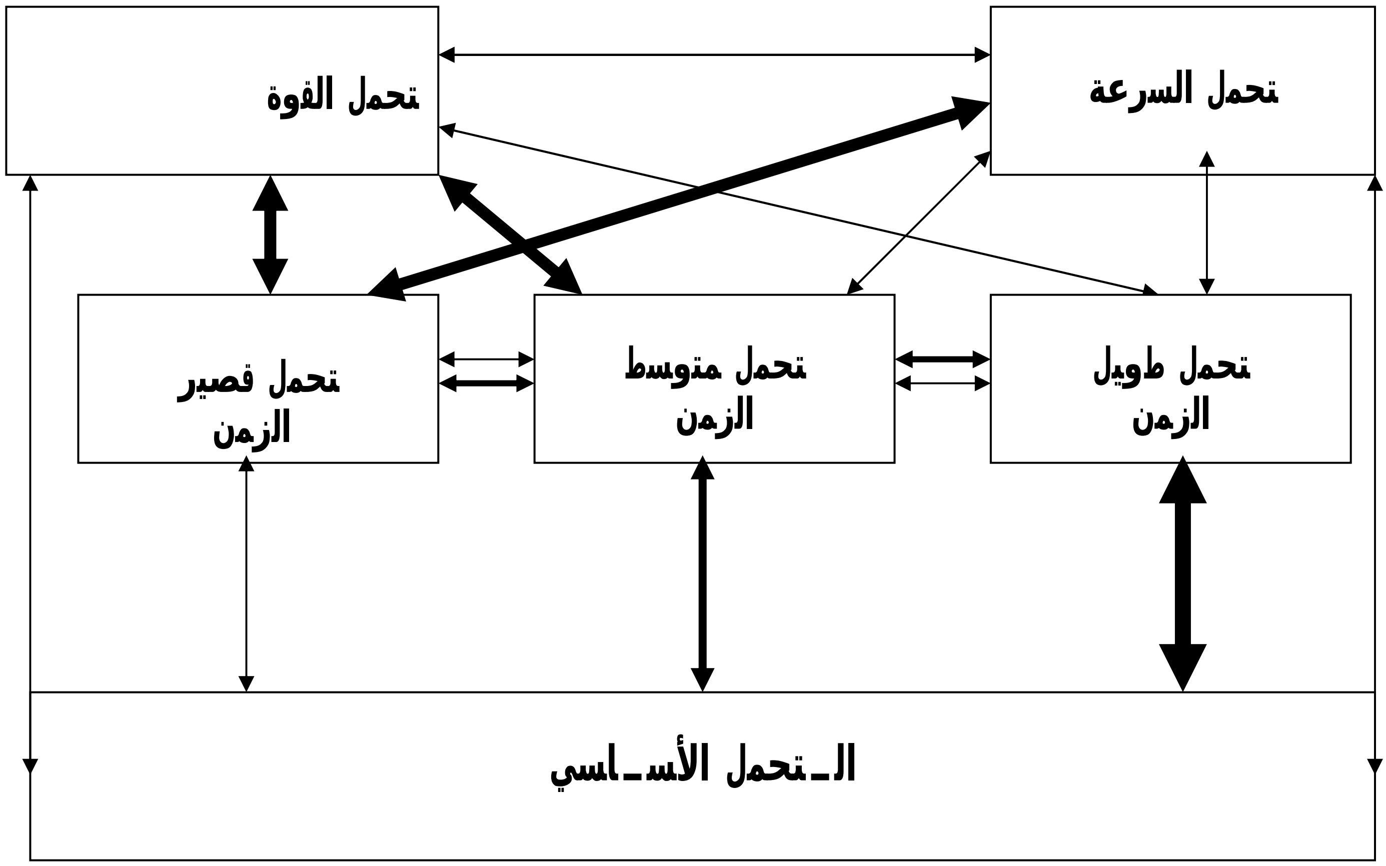
2. ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفيسولوجيا و التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن، سنة 1997م ص 431

- العوامل النفسية، وغيرها من العوامل.
- العوامل الخارجية.

* أن تكون حصة تدريب التحمل الخاصة بالمباراة في حجم التدريب الإجمالي منخفضة نسبيا وفي نفس الوقت مناسبة لمدة دوام المباراة

* أن تكون فترة الراحة طويلة يرتفع مستوى اللاعب الوظيفي والنفسي وبالتالي جميع قدراته ومهاراته ذات العلاقة بأدائه الرياضي من خلال تنفيذ متطلبات التدريب العالية المشابهة لمتطلبات المباراة.

وتستخدم لتنمية أنواع التحميل الخاصة بالمباراة خصوصا طريقة المباراة و طريقة الاختبار و الطريقة التكرارية.



الشكل رقم 01 : طبيعة العلاقات المتبادلة القائمة فيما بين أنواع التحمل (مبسط) وترمز سماكة الخطوط إلى قرابة هذه العلاقات.

2 . 1 . 4 أهمية التحمل : (1)

التحمل هام جدا للاعب كرة اليد، حيث يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى فاللاعب الذي يتمتع بتحمل بدنيا عالي يتميز بالصفات التالية:

- سرعة التخلص من فضلات التعب وذلك لوصول الأكسجين إلى جميع الخلايا العضلية بسهولة وسرعة.
- النبض يكون أقل انخفاضا، وهذا يسمح بإعطاء وقت لملأ و تفريغ الأوعية الدموية.
- ضغط الدم يكون أقل انخفاضا.
- زيادة قدرة إستعاب العضلة للدم مما يساعد على تأخر ظهور التعب.
- يمكن اللاعب من الاحتفاظ بتوقيت وخطورة مثلى أثناء المنافسة.
- يسهم في أداء المهارات الحركية الفنية بطريقة جيدة كالدقة والتحكم والإيقاع والفاعلية الخططية في المباراة.
- يمكن اللاعب من تأدية حمل مرتفع أثناء التدريب والمباراة.
- يزيد من قابلية استعادة الشفاء بسرعة أثناء المنافسة.
- يمكن اللاعب من أن يبقى يقظ متنبه أثناء المنافسة مما يجنبه الإصابات الممكن حدوثها.

2 . 2 القوة العضلية:

2 . 2 . 1 مفهوم القوة العضلية:

يرى مارة القوة أنها أعلى قدرة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.(2)

---

1. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر وتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002 ، ص 120
2. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، سنة1978، ص59

كما يعرفها **زاسيكورسكي** بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. (1)

ويتفق كل من **كلارك** و**ماتيوس** و**جيتشل** و**أنا ريتو** و**فانيار** في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلة واحدة. (2)

ويعرف **محمد توفيق الوليلي** القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب

على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (3)

وفي كرة اليد تختلف أنواع المقاومات الخارجية التي ينبغي على العضلة أو العضلات التغلب عليها أو مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي – تدريب أو منافسة – الذي يمارسه اللاعب، نسردها فيما يلي:

- مقاومة ثقل خارجي معين، مثل مقاومة الأثقال المختلفة (كالأثقال الحديدية أو الكرات الطبية).
- مقاومة ثقل الجسم مثل حركات الوثب و الجري.
- مقاومة منافس مثل أداء التمرينات المزدوجة. (4)

في ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

1 – أن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي سواء كان ثابت أو متحرك.

2 – أن يتم الانقباض بدرجة قصوى ويؤدى لمرة واحدة.

---

1. كمال درويش، وأخرون : حارس مرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 1999، ص 163

2. ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية – الجزء الأول، الطبعة الأولى، جامعة بغداد، سنة1989، ص 31

3. محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات، دار للطباعة والنشر، القاهرة سنة 2000 ص 199

4. قدري سيد مرسي، وأخرون : القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2002، ص 165

3 ـ أن يكون الانقباض إراديا أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.

4 ـ أن ترتبط القوة بوجود مقاومة تواجهها، سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أو مقاومة منافس أو مقاومة الاحتكاك.

2. 2. 2 أنواع القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية بأشكالها المختلفة من الصفات البدنية التي يمكن تطويرها بشكل كبير نسبيا (ولو أن الوراثة تلعب دورا كبيرا في إمكانية التطوير)، وعدم تمتع لاعب كرة اليد بصفة القوة العضلية تؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري والخططي، حيث أن القوة العضلية أساس في تكوين صفتي سرعة الحركة والرشاقة .

والقوة العضلية تختلف من حيث أشكالها ومقاديرها تبعا للنشاط الممارس، فلعبة كرة اليد بصفة عامة ومركز اللاعب بصفة خاصة يتطلب إلى حد كبير كل من القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة، إلا أن الأشكال المختلفة من القوة ضرورية ويجب تطويرها خلال عملية الإعداد، إذ أن تطوير القوة الانفجارية يتطلب أساسا القوة المميزة بالسرعة والتي بدورها تحتاج أساسا إلى تحمل القوة والتي تتطلب أساسا القوة القصوى أو العظمى .

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع التالية:(1)

1 ـ القوة العضلية العظمى (القصوى).

2 ـ القوة المميزة بالسرعة.

3 ـ تحمل القوة.

---

1 . كمال درويش وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 1999، ص 165

2 .2 .2 . 1 القوة العضلية العضمى (القصوى أو المطلقة):

يطلق عليها بقوة العضلات المنفردة أو المنعزلة للإنسان، القوة القصوى لمجموعة العضلات العاملة في الأداء البدني تشمل العلاقة بين حجم القوة القصوى والمقطع العرضي للعضلة .

ويفهم من اصطلاح القوة القصوى، أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء انقباض إرادي (**هابر،** 1989)

ويعرفها **فوكس** و **ماتيوس** بـ أنها أكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدامها عند مقاومة جهد مصوب لمرة واحدة. (1)

2 .2 .2 . 2 القوة المميزة بالسرعة:

وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جدا، ويطلق عليها مصطلح القدرة العضلية أي القدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر زمن، وهذا النوع من القوة الانفجارية دورا هاما جدا في جميع أدوار الوثب والقفز.(2)

2 .2 .2 . 3 تحمل القوة:

إن تحمل القوة عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبيا دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب.

ويعرف **ماتيوز** تحمل القوة بكونه (مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة من الوقت)، كما يعرفها **هارة** بكونها مقدرة العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي.(3)

---

1. قاسم حسن حسنين : الأسس النظرية لفعاليات الألعاب، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، العراق، ص125

2. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة2000، ص 226

3. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن، سنة1997، ص483

2 .2 . 3 مبادئ وطرق تنمية القوة العضلية : (1)

يتعلق مستوى تنمية القوة العضلية بمبادئ معينة هي مبدأ الوظيفي والمبدأ النفسي ومستوى الأداء المهاري والقدرات التوافقية .

للمبدأ الوظيفي أهمية حاسمة، خاصة الأعضاء والأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى القوة العضلية مثل الجهاز العضلي والجهاز العصبي.

يؤدي تدريب القوة المنتظم إلى تضخم العضلات من حيث مقطعها العرضي وإلى تحسين الشروط اللاهوائية لتوليد الطاقة وبالتالي ترتفع قوة انقباض العضلات كما يمكن تحسين قوة الانقباض العضلي من خلال تغيير نسب الألياف العضلية السريعة الانقباض والبطيئة الانقباض في العضلات لصالح الألياف السريعة.

أما المبدأ النفسي فهو مرتبط بوظائف الجهاز العصبي وإتقان المهارات الرياضية إرتباطا وثيقا، والجدير بالذكر أن عدد الألياف العضلية التي ينبهها الجهاز العصبي في تعبئة إمكانياته الذاتية بقوة إرادته.

إن واحد للمشاركة في العمل العضلي يتوقف إلى حد كبير على قدرة اللاعب في تعبئة إمكاناته الذاتية بقوة إرادته .

ويعتبر إتقان المهارات الرياضية شرطا هاما لاقتصاد الأجهزة الوظيفية ذات العلاقة بالقوة العضلية في تأدية وظائفها، إذا أتقن اللاعب المهارة فلا تعمل إلا العضلات ذات العلاقة بهذه المهارة الحركية، وتتناسق العضلات الشادة والضادة وبالتالي ينخفض استهلاك الطاقة ويتأخر التعب .

---

1. ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيزيولوجيا و التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن، سنة1997، ص486

ـ كمال درويش ، وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 1999، ص167

- Weineck Jurgin : manuel d’entraînement , 4 edition, vigot, paris, année1997 , p225

- Claude Bayer : hand-ball la formation du joueur , 2 tirage , édition Vigot ,paris, 1987, p315

وتلعب القدرات التوافقية دورا هاما لتعبئة القوة بسرعة على سبيل المثال تتوقف قدرة اللاعب في استخدام كل من القوة والسرعة المناسبة لمقتضيات الحالة على وجود إحساس حركي متطور بصورة مثلى.

ولتنمية القوة العضلية يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات، منها تمرينات ضد مقاومات خارجية كالأثقال، أو ثقل أو مقاومة الزميل، أو تمرينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات، أو تمرينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية، أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم اللاعب، حيث تهدف هذه التمرينات بالدور الأكبر بالنسبة للأداء الحركي للاعب كرة اليد، ولا يتماثل فيها اتجاه عمل العضلات مع العمل الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء قيامه بالواجب الدفاعي والهجومي بطريقة متقنة، كما تهدف أيضا هذه التمرينات إلى تنمية وتطوير العضلات التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء الأداء الحركي للاعب كرة اليد، ولذلك فهذه التمرينات يكون العمل

العضلي فيها متشابها تماما مع العمل الحركي للاعب عند قيامه بالواجب الدفاعي والهجومي أثناء التدريب و المباراة.

فعند تنمية القوة العضلية، يجب الاهتمام بالعضلات التي تستخدم أثناء الأداء في كرة اليد، سواء الأداء الدفاعي أو الهجومي للاعب كرة اليد، كتنمية عضلات الذراعين حتى يستطيع القيام بعمليات التمرير سواء القصير أو الطويل، أو الاشتراك في الهجمات والتدريب، كذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكنه الوثب لأعلى أو للأمام للتصويب أو صد الكرات المصوبة على المرمى.

ويشترط لتوفر عنصر القدرة العضلية أو القوة المميزة بالسرعة في اللاعب أن يتميز بمايلي:

أ ـ درجة عالية من القوة العضلية.

ب ـ درجة عالية من السرعة.

ج ـ درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة والقوة.

حيث أن توفر مركبي القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية نتاج القوة المميزة بالسرعة ولكن وجودها فقط لا يعني بالضرورة نتاجا عاليا في القوة المميزة بالسرعة إذ يتوقف ذلك على قدرة اللاعب على إدماج هذين المركبين وإخراجها في قالب واحد وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في لعبة كرة اليد عامة حيث تتطلب طبيعة أداء اللاعب تميزه بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين لتساعده على الوثب والتحركات الدفاعية والهجومية بالإضافة إلى أداء التمرير السريع أثناء الهجمات المرتدة السريعة.

كما تتحدد متطلبات التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة بنوع التمارين المستخدمة لهذا الغرض، عند استخدام التمارين العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون المتطلبات كما يلي:

1 ـ أن تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين.

2 ـ أن تكون شدة المجهود 30 /50% من استطاعة اللاعب القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود 60 ـ 75 % من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت.

وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمارين الخاصة ما يلي:

ـ أن تكون شدة المجهود مناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين مع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام .

ـ أن يكون حجم المجهود منخفضا أي أن يكون عدد مرات تكرار التمرين والمجموعات من التمارين المنفذة قليلين.

ـ أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية إلى حد ما وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة الخاصة بالمباراة ذاتها كالتمرين ما يلي:

ـ أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابها إلى حد كبير للأداء المطلق في المباراة الرسمية.

ـ أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.

ـ أن تكبر المقاومة تدريجيا من أجل تحسين القوة المميزة للسرعة من حيث القوة العضلية

ـ أن يكون حجم المجهود منخفضا أي يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

يضمن تنفيذ التدريب على هذا الأساس أن تتحسن قدرة الرياضي على تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض في آن واحد وفي أسرع وقت، ويستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة الطريقة التكرارية والطريقة التباينية وينظم التدريب على شكل تدريب المحطات (بمجموعات متكررة) والتدريب بمجموعات متغيرة من التمارين.

أما تحمل القوة يتطلب لتنمية القوة بواسطة التمارينات العامة أو الخاصة مايلي:

ـ أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا (50 ـ 75 % من أكبر عدد ممكن لمرات تكرار التمرين بالنسبة للرياضي)

ـ أن تكون شدة المجهود ما بين 50 ـ 70 % من استطاعة الرياضي القصوى وتتطلب تنمية تحمل القوة الخاصة بالمباراة مايلي:

أن تكون مدة دوام المجهود أطول من مدة المباراة إذا كانت المقاومة منخفضة أو أقصر من مدة المباراة إذا كانت المقاومة كبيرة نسبيا.

يضمن تنفيذ التدريب على هذا الأساس أن يرتفع الشد العضلي وأن تزداد كثافة الشعيرات الدموية في العضلات.

ويستخدم لتنمية تحمل القوة الطريقة الفترية على شكل التدريب الدائري.

2 .2 .4 أهمية القوة:

تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات البدنية الضرورية للأداء الحركي في كرة اليد، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة، وعلى الأداء والتحمل والمهارة المطلوبة للاعب، حيث يشير **بارو Brro** و **مجي Megee** أن القوة العضلية تعتبر من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي، ومن أهم الأسباب في تطور الأداء، والقوة العضلية تختلف من حيث أشكالها ومقاديرها تبعا لطبيعة الأداء الحركي المطلوب لتنفيذ الجوانب المهارية والخططية، فالقوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)، وتحمل القوة من الصفات البدنية المطلوبة للاعب، فلكي يستطيع اللاعب القيام بعمليات الصد للتصويبات المختلفة، وإتقان التحركات الدفاعية والهجومية، والتصدي للاعب المهاجم ومنعه من القيام بعمليات القطع، والاختراق، والحجز أو الحجز والمتابعة...الخ، بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة لا أن متمتعا بصفات بدنية مثل القوة العضلية، والقوة المميزة بالسرعة، بالإضافة إلى تحمل القوة وهي من الصفات البدنية التي تسهم في أداء اللاعب للواجبات الدفاعية والهجومية طوال زمن المباراة.(1)

2 .3 السرعة:

2 .3 .1 مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.2

---

1. كمال درويش وأخرون : الدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة1999، ص 152
- Weineck Jurgin : manuel d’entraînement , édition Vigot, paris, 1986, p143
2. قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية، بغداد، العراق، سنة 1984، ص 118

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.(1)

وتعرف السرعة بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.(2)

2 .3 . 2 أنواع السرعة:

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

وهذا المفهوم يعبر عن وجهة نظر علماء الولايات المتحدة الأمريكية، أما علماء الشرق " الاتحاد السوفياتي و ألمانيا الشرقية (سابقا) " فيرون أن السرعة لها ثلاثة أنواع وهي:

2 .3 . 2 .1 السرعة الانتقالية (السرعة القصوى):

ويقصد بها التحرك من مكان لي أخر في أقصر زمن ممكن، أن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.3

2 .3 . 2 . 2 السرعة الحركية (سرعة الأداء):

وهي هامة عند قيام اللاعب بالتصدي لأنواع التصويب المختلفة، الهجوم الخاطف بالإضافة إلى التحركات الدفاعية والهجومية، وتسليم وتسلم المهاجمين.(4)

---

1. Dornhorff Martin Habil : l'éducation physique et sportives, Office des publication universitaire, Alger, année 1993, p82

2. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد ـ الجزء الأول ـ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2001، ص66

3. كورت ماينل : التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر ، بغداد سنة 1987 ، ص152

4. كمال درويش، وأخرون: الدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص153

ويقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتال من المرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

ويشير **علاوي ونصر رضوان** 1994 أن هذا النوع من السرعة غالبا ما يشتمل على الحركات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة أي تؤدي لمدة واحدة فقط وتنتهي بتحقيق الغرض منها، وهي لها بداية ونهاية واضحة مثل سرعة أداء التمرير في الهجوم الخاطف، كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة اللقف (مسك) وتمرير الكرات، أو تكرار صد الكرات المصوبة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا لأنه يختص بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل، وهذا النوع من السرعة ذو أهمية قصوى للاعب في كرة اليد حيث أن طبيعة أدائه تتطلب أن تتميز بسرعة حركية عالية للرجلين والذراعين وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.(1)

إن السرعة الحركية ضرورية جدا للاعب كرة اليد، حيث يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التمرير أو التصويب في كرة اليد، كذلك عند أداء الحركات المركبة كالاستلام والتمرير وأداء الخطوات الثلاث التصويب في كرة اليد.(2)

---

1 . ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية -ج1- ، ط1، جامعة بغداد، سنة1989، ص 79

2 . كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد ـ الجزء الأول ـ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2001 ، ص 65

2 .3. 2 . 3 سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

وهي الفترة بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المشبه وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة.(1)

إن السرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي، حيث يعرفها **فاينار** بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى إكتمالها.

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.(2)

وخلاصة القول فان اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاث من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني محاولة اللاعب قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء المهارات الحركية بسرعة كاستلام وتمرير الكرة أو سرعة الاقتراب و الوثب للتصويب.

أما سرعة رد الفعل أحد المتطلبات الأساسية لنجاح الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة، خاصة مع التطور الحادث في الأداء المهاري والخططي التي تعتمد على سرعة الأداء الحركي في استغلال فرص ظهور التغيرات في المنافس، مما قد يتوقف عليها تحديد الفوز وتسجيل الأهداف، أو نجاح العمل الدفاعي نتيجة الإخلال بالقصور الهجومي للمنافس.

---

1. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة2001 ، ص65
2. ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية –ج1-، ط1، جامعة بغداد، سنة1989، ص 65

2 .3 . 3 مبادئ وطرق تنمية السرعة:[1]

إن السرعة بأشكالها المختلفة تعتبر من نتاج العمليات العقلية الراقية، أي التي يتغلب فيها عامل الاكتساب إلا أن التدريب عليها هام جدا وضروري للاعبي كرة اليد بصفة عامة.

التدريبات الخاصة بالسرعة بأشكالها المختلفة يمكن التركيز عليها بعد وصول اللاعب إلى مستوى عال من تحمل السرعة - خلال فترة الإعداد - أما بالنسبة للمباريات فان التدريبات الخاصة بالسرعة يمكن أن تعطي في الأيام قبل المباراة مباشرة حيث أن استعادة الاستشفاء بعد أدائها لا يستغرق فترة زمنية طويلة .

أولا: تنمية السرعة (الانتقال):

يجب مراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

1 - شدة المثير(الحمل):

يكون التدريب بالسرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، على أن يكون الأداء الحركي يتسم بالإنسيابية وعدم التوتر العضلي وأن يكن الإيقاع سليما، لذلك تكون قوة المثير لدى اللاعب المبتدئ أقل من القصوى ثم تزداد تدريجيا.

2 - دوام المثير:

يكون التدريب على سرعة الانتقال بالأداء بالسرعة القصوى لمسافات قصيرة نوعا ما مراعاة ألا يؤدي تكرار التمرين إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب، يؤدي اللاعب تدريبات سرعة الانتقال لمسافات 10 - 20 م وتكرار من 5 - 10 مرات وينبغي مراعاة أن كثرة التكرار المغالى فيه تؤدي إلى ظهور التعب ويظهر أثر ذلك في الأداء الخاطئ للحركات.

---

1. كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999، ص224

- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر ،عمان، سنة2004، ص59

- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002 ، ص 114

3 ـ كثافة المثير: (فترة الراحة بين التكرارات)

ينبغي أن يكون زمن فترة الراحة بين كل تمرين وأخر تسمح للفرد باستعادة الشفاء وتتراوح غالبا مابين 2 ـ 5 دقائق ويتناسب ذلك مع نوع التمرين الذي يؤديه الفرد وما يتميز به من شدة وحجم وحالة اللاعب التدريبية.

بالإضافة إلى ما يجب مراعاته لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة الانتقال هناك بعض التوجيهات العامة نسردها فيما يلي :

1 ـ ينبغي مراعاة مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى في غضون الخطة السنوية للتدريب .

2 ـ يجب العناية بعمليات التهيئة والإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من إصابات العضلات والأوتار والأربطة.

3 ـ يجب الاهتمام بتنمية المرونة والإطالة والقدرة على الاسترخاء العضلي لأهميتها في تنمية السرعة .

4 ـ يفضل البدء بتمرينات السرعة عقب عمليات الإحماء مباشرة وخاصة في غضون الوحدات التدريبية التي تهدف إلى تنمية أكثر صفة بدنية.

5 ـ ينبغي الإهتمام بتنمية صفة القوة العضلية حيث أنها تلعب دورا هاما في تحسين سرعة الانتقال، فكلما زادت قوة العضلات العاملة لدى اللاعب تزداد قدرتها على التغلب على المقاومات ومن ثم تزداد سرعة تحركها.

ثانيا: تنمية السرعة الحركية:

تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية ولذا يجب عند محاولة تنمية السرعة الحركية مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لقوة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

فعلى سبيل المثال اللاعب المدافع يجب تنمية قوة عضلات الرجلين للتغلب على مقاومة الاحتكاك، وبالتالي يؤدي إلى زيادة سرعة الأداء الحركي وهذا يعني أنه كلما زادت قوة اللاعب زادت سرعة أدائه .

وترتبط السرعة الحركية أيضا بضرورة تنمية صفة التحمل حيث طبيعة أداء لاعبي كرة اليد تتطلب تكرار مختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة في غضون النشاط التخصصي الممارس.

وأحيانا قد تحدث ظاهرة ثبات نمو مستوى السرعة الحركية لدى بعض اللاعبين بالرغم من تميزهم بالقوة العضلية و إتقانهم للأداء المهاري وعدم شعورهم بالتعب وهنا يفضل التدريب باستخدام تمرينات خاصة تعمل على تنمية سرعة الانقباض العضلي مثل التدريب باستخدام أدوات أخف وزنا من الأدوات المستعملة في النشاط التخصصي (اللعب بكرة أخف وزنا) أو اللعب مع منافسين أقل مستوى.

بالإضافة إلى ذلك يجب الاهتمام بتطوير صفتي الرشاقة والمرونة لما لهما من أثر واضح على سهولة وانسيابية وسرعة الحركة.

ثالثا: تنمية سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

سرعة رد الفعل من الصفات البدنية الهامة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة اليد، فطبيعة أدائه لا تخلو من مواقف تتطلب سرعة رد فعل للمتغيرات المختلفة أثناء الأداء ويشير **علاوي** 1984 أنه لتطوير وتنمية القدرة على سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية:

1 ـ التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك تدريب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين الأفراد ثم التدرج في الأداء من سرعة أقل إلى أقصى سرعة ممكنة، فعلى سبيل المثال في حالة تدريب اللاعب على التصويب، يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى إلى نقطة معلومة (الناحية اليمنى السفلى مثلا) ثم التدرج في سرعة التصويب حتى تصل إلى أقصى سرعة ممكنة.

2 ـ التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من الفرد التركيز على نوعين من أنواع الدفاع أو هجوم ففي المثال السابق بالنسبة لتدريب على التصويب يمكن الاتفاق على التصويب في الناحية اليمنى السفلى أو العليا مع ملاحظة التدرج في سرعة الأداء حتى تصل إلى أقصى سرعة.

3 ـ التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة.

4 ـ التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبه المنافسات.

5 ـ التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات) وهي تعرف بالمنافسات التدريبية، وكذلك يمكن الاستعانة بأنواع المنافسات والتدريبات المختلفة والتي تتسم بارتفاع درجة صعوبتها، والتي تؤثر بصورة كبيرة على سرعة الاستجابة مع مراعاة أن يؤدي ذلك إلى اكتساب اللاعب القدرة على الملائمة والتكيف بالنسبة للمواقف المتغيرة لاختيار الاستجابة السليمة .

تستخدم في تدريب اللاعب على سرعة الأداء بشكل عام وأنواع السرعة المختلفة بشكل خاص الطرق التدريبية التالية:

* الطريقة التكرارية.

* طريقة المباراة.

* طريقة الاختبار.

2 .3 .4 أهمية السرعة:

تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة عامة، وكرة اليد خاصة، وأنها أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، كما أنها تساعد على امتلاك اللاعب المقدرة على الأداء بأقصى سرعة.(1)

والسرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة بل إن أي تطوير نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه.

إننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره.

---

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002 ، ص 113

وعامل السرعة هو أحد مميزات اللاعبين الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم بعد الملاحظ ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد.

وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية.

وبالنسبة لكرة اليد فان تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتخاذ الموقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبه المهاجم وخاصة بالنسبة لحارس المرمى إلى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح أو فشل الهجمة ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد.(1)

2 .4 الرشاقة:

2 .4 .1 مفهوم الرشاقة:

يعرف **مانيل** الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو الرجلين أو الرأس.(2)

يعرف **كيرتن** الرشاقة بأنها القدرة على رد للفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا تتطلب القوة العظمى أو القدرة ـ القوة المميزة بالسرعة.(3)

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذاك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري.

---

1. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع ، التدريب الشامل والتميز المهاري، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة2004، ص58

2. Edgarithill Raymond, Thomas josejaga : manuel de l'éducation sportif , 7eme édt, vigot, paris, année1977 ,p197

3. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، سنة1978، ص84

نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.(1)

2 .4 .2 أنواع الرشاقة :

هناك بعض المصادر العلمية التي تدعي وجود نوعين من الرشاقة هما:

2 .4 .2 .1 الرشاقة العامة :

قدرة الرياضي في السيطرة على عدد من الحركات بسرعة جيدة فضلا عن أنها قدرة الفرد على الانجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن و دقة.(2)

2 .4 .2 .1 الرشاقة الخاصة:

تعني قدرة الرياضي على تغيير وتعديل طريقة الأداء الحركي للفعالية (الموقف) أو اللعبة الرياضية بأفضل كفاءة .

ويرى **هرتز**، 1995 أن تعريف الرشاقة الخاصة يمكن أن يطلق على الأتي:

- القدرة على إتقان التوافق الحركي المعقد .
- القدرة على سرعة فن الأداء الحركي وإتقانه .
- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع المواقف المتغيرة.

ويفهم منها **هارة** على أنها مقومات مستوى الرياضي التي تتم عن طريق مراحل التوجيه الحركي ويحتاجها الرياضي لانجاز نشاطه الرياضي، حيث يتم إتقانها بواسطة التدريب الرياضي وتشابكها مع الصفات الشخصية الأخرى تحقق مقومات المستوى الذي يظهر درجة السرعة والتعلم والتكامل والثبات وتطبيق فن الأداء الحركي.

ويرى منها **ماتفيت** القابلية التي تحقق بناء الظاهرة الحركية بصورة كاملة بناء شكلها ووحدتها الحركية فضلا عن أنها تحقق وظيفة تصحيح شكل التصرف خلال تغير المستلزمات إلى مواقف مناسبة.(3)

1.أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأخرون: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعةالأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص60

2. قاسم حسن حسنين: أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر ، عمان، سنة1998، ص 616 ـ 617

3. قاسم حسن حسنين: نفس المرجع

2 .4 .3 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة: (1)

فيما يلي نحدد عدد من الطرق والمبادئ التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

1 ـ يمكن تنمية الرشاقة من خلال عدد من الطرق كمايلي:

أ ـ زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد الأداء وتنوعه

ب ـ التغيير المتعدد في السعة ومواصفات الأداء والظروف البيئية التدريبية وبدء الأداء ونهايته.

ج ـ تقصير زمن الأداء

د ـ التنمية المنفردة لمكونات الحركة.

2 ـ فيما يلي عدد المبادئ التي يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:

أ ـ تجب التبكير في تطويرها منذ الطفولة حيث تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها

ب ـ مراعاة الراحة عند الإكثار من جرعاتها نظرا لأنها تلقي عبئا على الجهاز العصبي وبالتالي فهي تؤدي إلى التعب.

ج ـ التدريب الفتري من أنسب طرق التدريب المستخدمة لتطويرها لأنها توفر الراحة الكافية للاستمرار في الأداء.

ولتمكن من تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على ممارسة الفرد لعدد كبير من التمرينات البدنية المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة ، كما يجب مراعاة أن التمرينات البدنية التي يقوم بمزاولتها الفرد تحت ظروف ثابتة لا تسهم بالقدر الكافي في عملية تنمية وتطوير صفة الرشاقة، لذلك يجب على الفرد المزاول لهذه التمرينات مايلي:

1 ـ دوام إضافة بعض التمرينات الجديدة في غضون عملية مزاولته وممارسته لها.

---

1. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي التربوي، الطبعة الأولى، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة2002، ص190

ـ عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية * الجزء الأول *، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1995 ، ص89

- Weineck Jurgen : manuel d’entraînement, Edition Vigot, Paris, année1997, p405

2 ـ ربط التمرينات بعضها بالبعض الأخر لتكوين تمرينات مركبة لأكثر من عضو من أعضاء الجسم.

3 ـ مراعاة التدرج في الصعوبة من حيث اشتراك أكثر من عضو من أعضاء الجسم.

4 ـ ضرورة أداء التمارين تحت ظروف مختلفة كزيادة الوزن أو زيادة الارتفاع أو زيادة العرض أو المسافة في حالة استخدام التمرينات بالأدوات.

ونظرا لارتباط تنمية هذه الصفة بالجهاز العصبي المركزي، لذلك ينصح الفرد بعدم مزاولة هذه التمرينات إلا في حالة التهيئة والاستعداد في جميع النواحي الوظيفية للفرد كذلك ينصح بعدم مزاولتها في حالات التعب والإرهاق البدني والعصبي.

كما ينصح **هارة**، **وماتفيف** باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

1 ـ الأداء العكسي للتمرين: استخدام العضو الأخر مثل (استخدام اليد اليمنى ثم اليد اليسرى، الجري بالجانب الأيمن ثم الجري بالجانب الأيسر).

2 ـ التغيير في سرعة وتوقيف التمرين: مثل الإسراع والبطء في الأداء كالجري الحقيقي والسريع والبطيء.

3 ـ التغيير في مكان إجراء وأداء التمرين: مثل التقليل من المساحة التي تؤدي فيها التمرين أو زيادة المساحة.

4 ـ التغيير في أسلوب أداء التمرين: كالوثب أماما وخلفا وجانبا بالقدمين معا وقدم واحدة أو الحجل للأمام والجانب .

5 ـ تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية: مثل الوثب على الأرض ثم تصعيب التمرين بأدائه من فوق حاجز على ارتفاعات مختلفة.

6 ـ أداء التمرين بإشراك أكثر من عضو: مثل الجري واستخدام الذراعين في أداء التمرين، ولمس بعض الأدوات الموجودة على الأرض على بعد مسافات معينة.

2 .4 .4 أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة .

فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية.

إن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.(1)

وعليه فان للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المركز والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعبير أو الإصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كم تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وبالتالي تطوير التكنيك.(2)

---

1. مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط ،تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة2001، ص200

2. Weineck Jurgen : manuel entraînement, édition Vigot, Paris année 1986, p230

2 .5 المرونة:

2 .5 .1 مفهوم المرونة:

إختلفت الأراء حول تحديد مفهوم المرونة (القدرة الحركية) فالمفهوم اللاتيني يعبر عن القدرة الحركية على الثني، بينما يعبر عنها قاموس جامعة **أكسفور** بأنها ثني مفصل بواسطة الانقباض العضلي.

وعرفها **بروف** 1989 بأنها تعبر عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم.(1)

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعا لذلك فان الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف **زاتسيورسكي** المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات للمدى الواسع، ويضيف البعض بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

ويذكر **بارو** أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لأخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال، والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة ، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مع باقي المكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.(2)

---

1. قاسم حسن حسنين: أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، سنة 1998، ص 589 ـ 590

2. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، سنة1982، ص 318

2. 5. 2 أنواع المرونة:

تنقسم المرونة في لعبة كرة اليد إلى: (1)

2. 5. 2. 1 المرونة الايجابية: هو المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في مفصل ما بواسطة المجموعات العضلية العاملة على هذا المفضل و بدون أي مساعدة خارجية.

2. 5. 2. 2 المرونة القسرية: هو المدى الذي يؤدي فيه اللاعب الحركة في مفصل ما بمساعدة قوة خارجية لزيادة المدى الحركي للمفصل باشتراك المجموعات العضلية العاملة والمساعدة.

ويلاحظ أن المرونة الايجابية تعتمد إلى حد كبير على قوة العضلات التي تؤدي الحركة وكذا مطاطية العضلات المقابلة (المعيقة للأداء) بينما المرونة القسرية تعتمد في المقام الأول على مطاطية العضلات المعيقة للحركة.

ويشير **علي البيك** إلى أن المرونة قاسم مشترك أعظم في جميع الجرعات التدريبية، حيث أن أي جرعة لا تخلو منها وهي جزء أساسي خلال عملية الإحماء لكونها عامل أمان لوقاية اللاعبين من الإصابات.

وعند أداء تدريبات المرونة القسرية يجب توخي الحذر الشديد حيث أن أداء تدريبات المرونة القسرية مرتبط بعدة شروط منها :

- عدم أداء الحركة بشكل مفاجئ بل يجب أداء الحركة (الضغط) ببطء وبانتظام حتى لا يصاب اللاعب بتمزق.
- مراعاة قبل المرونة القسرية أن يكون اللاعب قد أدى الإحماء بشكل جيد.
- أن تسبق المرونة القسرية تدريبات مرونة ايجابية.

1.كمال درويش، وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999 ص296

- Dekkar Nourdine et autre: technique d'évaluation physique des athlètes, imprimerie du pain sportif algérien , Alger , p13

ويمكن تقسيم المرونة من حيث العمومية و الخصوصية إلى: (1)

2 .5 .2 .3 المرونة العامة:

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي لجسم الإنسان، وهذه المرونة قاعدية يجب أن يعتني بها المدرب عناية كافية.

2 .5 .2 .4 المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تتطلبها طبيعة النشاط الرياضي التخصصي الممارس.

وهناك تقسيم أخر للمرونة الخاصة من حيث الثبات والحركة إلى:

1 ـ المرونة الثابتة:

هي أقصى مدى حركي للمفصل يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه والثبات فيه، وتشمل المرونة الثابتة أداء الحركات البطيئة للوصول إلى نقطة معينة والثبات عند هذه النقطة بواسطة استغلال ثقل الجسم أو بمساعدة زميل في عملية التثبيت.

2 ـ المرونة المتحركة:

وهي تعني القدرة على أداء حركات على المدى الكامل للمفصل بشكل ديناميكي (حركي)، ويمكن أن تتم المرونة المتحركة بطريقتين إحداهما تعتمد على أداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة ولكن مع استمرار الأداء الحركي في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الأساسية ومطاطية العضلات المقابلة، والطريقة الأخرى تقوم على أساس أن يتم المدى الحركي باستخدام مجموعات العضلات العامة الأساسية والمساعدة بواسطة المفصل المتحرك بشرط أن تؤدي الحركة باستخدام المرجحة الأساسية والتمهيدية ليصل المفصل إلى أقصى مدى يمكن الوصول إليه بدون الثبات في وضع معين.

---

1. قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1998، ص293 - 294

2 .5 .3 مبادئ و طرق تنمية المرونة:

إن تطوير المرونة للاعب في كرة اليد يتمشى مع مبادئ التدريب المعروفة، فإن المرونة يجب أن تراعى أن تكون عامة و تخصصية، و أن يكون الحمل المعطى يصل إلى الحمل الأقصى والتعب المؤثر دون الوصول إلى الإجهاد، وهناك بعض المبادئ التي يجب أن تراعى عند تنمية المرونة في كرة اليد: (1)

1 ـ أن يتم تحديد تمرينات المرونة الخاصة بكل مفصل وأن تشمل هذه التمرينات تمرينات المرونة الايجابية و السلبية و المتحركة و التي تتمشى مع طبيعة المفصل.

2 ـ مراعاة مبدأ التدرج في التنمية من حيث اختيار التمرينات ودرجة الحمل، لزيادة المدى الحركي للمفاصل المطلوب تنميتها. و يلاحظ ما يلي:

ـ تمرينات المرونة الايجابية تعمل على أن يحتفظ اللاعب بمرونة المفصل مع مراعاة عدم فقد العضلات العاملة على المفصل لقوتها ومطاطيتها. وهذه التمرينات تحتفظ فقط بمرونة المفصل ولا تزيد من مدى حركته.

ـ تمرينات المرونة القسرية (السلبية) تعمل على زيادة مرونة المفصل حيث أنها تزيد من مدى حركته قهريا نتيجة لاستخدام قوة خارجية.

ـ تمرينات المرونة الحركية على الاستفادة من التمرينات الايجابية والسلبية وبربطها بالأداء المهاري الديناميكي.

---

1 . قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة1998، ص289

ـ محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1984، ص220

ـ كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص310

- Weineck Jurgen : manuel d’entraînement, 4 édition Vigot , paris , année 1997. p368

3 ـ إن مرونة المفاصل يمكن أن تفقد تدريجيا وببطء بالمقارنة بالصفات البدنية الأخرى ومع ذلك فان فقد المرونة تدريجيا يؤثر على أداء اللاعب، ولذا يراعى أن تعطى تمرينات المرونة العامة عند بدء وحدة التدريب، ثم تعطى تمرينات المرونة الخاصة داخل وحدة التدريب (الجزء الرئيسي).

4 ـ يجب أن تؤدى تمرينات المرونة الخاصة بحجم كبير، وشدة أقل من المتوسط ثم تزداد شدة التدريبات تدريجيا حيث يساهم ذلك في تنمية المدى الحركي للمفصل لإحداث التأثير المطلوب.

5 ـ يجب أن تتبع تمرينات القوة تمرينات مرونة واستطالة (تمديد) العضلات وإلا فقد المفصل مرونته.

6 ـ لا تعطى تمرينات مرونة في حالة إحساس اللاعب بالتعب الشديد.

7 ـ تبدأ التمرينات بمجموعات من (2ـ 5 تكرار) مع فترة راحة قصيرة بين كل مجموعة وأخرى، ويستحسن إلا يزيد دوام التمرين عن (20 ـ40 مرة) تقسم إلى مجموعات.

8 ـ عند أداء تمرينات المرونة يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها، ولكن ليس بالدرجة التي يحس فيها اللاعب بالألم.

9 ـ لا تعطى تمرينات المرونة بعد تمرينات التحمل أو في نهاية وحدة التدريب اليومية، وتتناسب تمرينات المرونة من حيث الحجم والشدة مع الحالة التدريبية للاعب.

2 .5 .4 أهمية المرونة :

تعتبر المرونة أحد الركائز الأساسية التي يتأسس إكتساب وإتقان الأداء الحركي في كافة نواحي الأنشطة الرياضية بصفة عامة و لاعب كرة اليد بصفة خاصة.

فلاعب كرة اليد الذي يتمتع بقدر وافر من مرونة المفاصل ومطاطية العضلات يبذل جهدا أقل عند تعلم وإتقان المهارات (إقتصاد الجهد) بالمقاومة باللاعب الذي لا يمتلك نفس القدر من مرونة المفاصل و مطاطية العضلات. (1)

وتتبلور أهمية المرونة للاعب في كرة اليد في النقاط التالية: (2)

1 ـ تساهم في سرعة تعلم وإتقان الأداء المهاري للاعب وتطور أدائه الحركي .

2 ـ تساهم في الوقاية من الإصابات المرتبطة بالعضلات والأوتار والأربطة العاملة على المفصل التي يتعرض لها اللاعب نتيجة أداء الحركات المفاجئة والسريعة.

3 ـ تسهم درجة المرونة العالية بطريقة غير مباشرة في تنمية وتطوير بعض السمات النفسية والانفعالية كالثقة بالنفس والشجاعة والجرأة، والتي تلعب دورا هاما في الأداء الحركي.

4 ـ تساهم تنمية المرونة على تنمية عنصري القوة والسرعة وهذا يؤثر بدوره على تطوير واكتساب المهارة الحركية.

5 ـ يؤثر انخفاض المدى الحركي للفصل على مقدار القوة المولدة للأداء الحركة الرياضية بالطريقة المثلى، مثال ذلك انخفاض المدى الحركي لمفصل الكتف قد يؤثر على سرعة وقوة التمرير أثناء الهجوم.

---

1. Dekkar Nourdine et aut: technique d'évaluation physique des athlètes, Imprimerie du pain sportif algérien, Alger, année 1990,P 14

2. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002 ، ص 128
ـ كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999، ص300

6.2 التوافق:

1.6.2 مفهوم التوافق:

وهو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشتركة في أداء واجب حركي معين، كما أنه عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم.(1)

ويعرف التوافق على أنه قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد وفي نفس الوقت، هذه تعتمد هذه الصفة على مدى سلامة العمل بين الجهازين العصبي والعضلي.(2)

ويشير **لارسون ويوكم** أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد، فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في قالب واحد ، وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي، والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والإثارة وفق توقيت زمني سليم.(3)

2.6.2 أنواع التوافق:

للتوافق أنواع مختلفة نذكر منها:

1 ـ **التوافق العام:** وهو من متطلبات الضرورية لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة، ويحتاج اللاعب إلى تنمية التوافق العام كضرورة لممارسة النشاط، ويعتمد في ذلك على الزمن اللازم للتوافق العام لإمكانية إستيعابه ويمثل التوافق العام الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

---

1. كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، سنة 2004، ص 110

2. عبد المنعم سليمان برهم ، وأخرون : موسوعة التمرينات الرياضية ـ الجزء الأول ـ، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1995 ، ص103

3. كمال درويش ، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999، ص 334

2 ـ **التوافق الخاص:** وهو يعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، ويرتبط التوافق الخاص بخصائص المهارات الحركية ويعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات، ويتم اكتساب التوافق الخاص من خلال تكرار أداء المهارات الحركية والمراحل المختلفة للأداء الفني بمهارة عالية.(1)

3 ـ **التوافق بين أعضاء الجسم:** هذا التوافق يحدد طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط

4 ـ **توافق القدمين ، العين والذراعين:** ويحدد كلارك التوافق هنا بنوعين ويعتبرهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

أ ـ توافق القدمين، العين

ب ـ توافق الذراعين، العين.(2)

ومن هذه الأنواع التي ذكرناها، يتضح لنا إذ هناك الكثير من المبتدئين عند تعلمهم للمهارة الحركية الجديدة، يرتكبون العديد من الأخطاء نتيجة مشاركة مجاميع عضلية لا علاقة لها بالأداء الحركي مما يسبب حدوث حركات زائدة لا علاقة لها بخدمة واجب الحركة وتؤثر سلبيا وغير مرتبة وذلك نتيجة استشارة مجاميع عضلية ليس لها صلة بتنفيذ الحركة، وهذا يستوجب من اللاعب التركيز في العمليات العصبية عند تكرار الحركة، لإبطال مفعول الإثارة أو الاستشارة العصبية الزائدة للوصول إلى مرحلة التوازن والإثارة أثناء الأداء الحركي والحصول على توافق عضلي عصبي عالي.

---

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002 ، ص141
2. عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية ـ الجزء الأول ـ، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1995 ، ص104

3 .6 .2 مبادئ وطرق تنمية التوافق:

إن التوافق بأنواعه المختلفة يتطلب تعاونا كاملا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات والتمرينات على أفضل صورة خاصة وأن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطهما معا في عمل واحد.(1)

ومن الملاحظ بالنسبة للفرد المبتدئ في ممارسة التمرينات والتدريبات الرياضية عند أدائه بعض المهارات الحركية التي تستلزم عنصر التوافق خاصة يحدث إشراك مجموعة عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فيسبب ذلك حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة، والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق الأولي لها، حيث يؤدي ذلك إلى أداء الحركة مصحوبة بحركات كثيرة زائدة قد تكون سببا في عدم تمكين اللاعب من السيطرة على أجزاء جسمه أثناء الأداء فيظهر أداء اللاعب للحركة لأول وهلة مرتبكا بعيدا عن الإتقان.

إن تنمية التوافق للاعب تنعكس من خلال تنمية سرعته، ولذلك يجب مراعاة عامل السرعة للاعب عند تنمية التوافق بالإضافة إلى عامل التحمل حيث يؤدي التعب إلى اختلاف توافق اللاعب، حيث أن تنمية السرعة والقوة و التحمل والمرونة تؤثر بصورة مباشرة على التوافق وبخاصة لوجود علاقة قوية وارتباط بين هذه القدرات وأن أي قصور في أي من هذه القدرات يؤدي بالتالي إلى انخفاض في التوافق.

لهذا يجب على المدرب أن يضع التوافق في مقدمة تخطيطه لأن التوافق لمثل هذه الألعاب الرياضية عامة ولعبة كرة اليد خاصة حالة أساسية ومهمة في تحسين وتطوير الأداء المهاري .

---

1. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، دار وائل للنشر، عمان، سنة2004، ص110

- عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دارالفكر، عمان سنة1995 ، ص103

- وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002، ص143

- Weineck Jurgen: manuel d'entraînement, 4 édition,Vigot, Paris, 1997, P408

- كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999 ص336

لهذا يجب على المدرب أن يضع التوافق في مقدمة تخطيطه لأن التوافق لمثل هذه الألعاب الرياضية عامة ولعبة كرة اليد خاصة حالة أساسية ومهمة في تحسين وتطوير الأداء المهاري .

ولابد من الإشارة إلى أنه بقدر ما يكون التمرين صعبا ومعقدا بقدر ذلك يؤدي إلى تعب وإرهاق الجهاز عند اللاعب، وإذا كان لابد من تطبيق واستخدام هذه التمارينات يجب تخفيف شدة العمل لأن اللاعب أصبح غير قادر على الأداء بالشكل المطلوب.

كما أن الأداء البطيء لربط أجزاء الجسم يؤثر سلبا على الحركة بكاملها وهذا يؤدي بالتأكيد إلى مضاعفة الجهد وزيادة في الوقت، بشكل عام التمارين الصعبة والتمارين التي تؤدى ببطء تؤدي إلى تعب اللاعب وإرهاقه لأنها بحاجة إلى قوة وتفكير، على حساب سرعة الانجاز، لذا لابد من استخدام تمارين أكثر سهولة من جهة، وتقوم بنفس المقام، وتعطي اللاعب قدرة وإمكانية على الاستمرارية من جهة أخرى، إضافة إلى صعوبة التمرين هناك حالة مهمة وهي مكان تطبيق التمرين، إذا كان أمام جمهور أو في ظروف أخرى، لأن هذا الوضع سيؤدي إلى الزيادة في التعب، لذا على المدرب أن يكيف اللاعب لمثل هذه الظروف باستمرار.

وتدريبات التوافق يجب أن تعطى بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد وخلال مراحله المختلفة حتى يمكن المحافظة بشكل كبير على الأداء المهاري.

ويتم التدريب على تمرينات التوافق بفاصل 48 ساعة بين كل وحدة تدريبية يومية وأخرى حيث تمثل هذه التمرينات عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي، ويفضل إعطاء مجموعة من تدريبات الاسترخاء بعد أداء التدريبات الخاصة بالتوافق.

2 .6 .4 أهمية التوافق :

إن تنمية التوافق تعد من المتطلبات الهامة للاعب كرة اليد وتبرز أهميته في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة في وقت واحد كذلك عند دمج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.(1)

والتوافق الممتاز يتطلب عناصر التوافق والرشاقة والمرونة والإحساس الحركي وسرعة ودقة الأداء الحركية طبيعة أداء كرة اليد تتطلب تميزه بالتوافق الكلي للجسم والتوافق بين الأطراف السفلى والأطراف العليا (ذراع ـ رجل) بالإضافة إلى توافق اليد والعين، والقدم والعين، حيث يعتبر عنصر التوافق من أهم الأليات التي تساهم في نجاح الواجب الدفاعي والهجومي للاعب كرة اليد.(2)

2. 7 التوازن:

2. 7. 1 مفهوم التوازن:

يعتبر التوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية في ألعاب الرياضة عامة وكرة اليد خاصة التي الفرد الرياضي على انجاز الأداء الحركي بصورة سليمة.

ويعرف التوازن بأنه " القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع وعدم تأثره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه.(3)

1. عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية ـ الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، سنة1995، ص 103
2. كمال درويش وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص 335
3. عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية *الجزء الأول*، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، سنة1995، ص 105

ويعني أيضا، القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب تآزرا بين الجهازين العضلي والعصبي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها.(1)

ويعرف **خاطر و البيك** التوازن بأنه مقدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه أو أجزاؤه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى الجاذبية.(2)

مما سبق فان التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد وسلامة الجهازين العضلي والعصبي لما لهما من دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العصبية والعضلية والحسية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.

2. 7. 2 أنواع التوازن:

يمكن تصنيف التوازن الى نوعين رئيسين هما:

1 ـ **التوازن الثابت:** وتغيير من قدرة اللاعب على البقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة مثل التصويب من الوثب ...الخ.(3)

2 ـ **التوازن الحركي:** وهو تعبير عن قدرة الجسم على المحافظة على توازنه أثناء أداء الحركات والتمرينات في وضع من الأوضاع مثل المشي، الجري ثم التمرير والاستقبال، ويعتبر المشي على عارضة مع قياس الزمن واحتساب عدد مرات لمس الأرض من الاختبارات الدالة على درجة الاتزان الحركي.(4)

---

1. أ.د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين: رباعية كرة اليد الحديثة ـ الجزء الأول ـ ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، سنة 2001، ص 67

2 ـ 3 كمال درويش، وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص 337

4. عبد المنعم سليمان برهم، وأخرون: موسوعة التمرينات الرياضية ـ الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، سنة1995، ص 105

2. 7. 3 مبادئ و طرق تنمية التوازن:

ترتبط بعض الحركات بإحدى نوعي التوازن، وترتبط حركات أخرى بالتوازن الثابت والحركي معا، وعموما فالنوعان من التوازن يتطلبان عملا عضليا لمجموعات العضلات العاملة والقابلة لها، باستمرارية الانقباض والانبساط للتحكم في جعل مركز ثقل الجسم أو الجزء المتحرك منه يقع باستمرار داخل قاعدة الارتكاز، ولا شك أن هذا التبادل بين الانقباض والانبساط للعضلات العاملة للحركة أو العضلات المقابلة لها يطلب توافقا عضليا عصبيا جيدا.

فالتوازن هو نتاج لعمل الجهاز العضلي والعصبي في التحكم في مركز ثقل الجسم ليضعه باستمرار أثناء الحركة داخل قاعدة الارتكاز.(1)

إن تنمية وتطوير صفة التوازن يستلزم القيام بتمرينات وتدريبات من شأنها العمل على أداء بعض الحركات الهادئة من الثبات أو المفاجئة من الحركة بإشارة و نداء وغير ذلك، ولكن هذين النوعين هدفهما بالنسبة لنوع اللعبة واختلاف المهارة والمطلوبة، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها اللاعب من مشي وجري ووثب ...إلخ أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق، وكل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة اللاعب على أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه.(2)

---

1. Firan Haralambie, Hassano Nicole: hand –ball – technique – jeu – entraînement, édition Amphora , Paris, année 1973 , P219

2. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العملية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 138

2. 7. 4 أهمية التوازن:

إن التوازن يعتبر مظهرا مهما للأداء الحركي وأكثر تخصصا في المقدرة الحركية وله علاقة بعوامل حركية أخرى ولكنه أكثر ارتباطا بعنصري الرشاقة والتوافق، وتتبلور أهمية التوازن للاعب في كرة اليد في المساهمة في قدرته على التحرك من نقطة لأخرى لأداء الواجب الدفاعي أو الهجومي مع الاحتفاظ باتزانه كما أنه يتطلب في بعض مواقف اللعب أخذ خطوات بالقدم أو الوثب عاليا أو الطيران والسقوط على الأرض، وغيرها من الحركات التي تتطلب صفة التوازن الديناميكي حتى يستطيع اللاعب النجاح في صد الكرة مع الاحتفاظ بتوازنه بتعديل أو تغيير وضع جسمه بسرعة لاستئناف اللعب.(1)

كما يعتبر التوازن إحدى الصفات البدنية الأساسية، فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة، فإذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال مرحلة الإعداد هذه أدى ذلك إلى عدم دقة أداء المهارة أثناء المرحلة الأساسية.(2)

2. 8 الدقة:

2. 8. 1 مفهوم الدقة:

تعتبر الدقة من الجوانب المتصلة بالجهاز العصبي وتعتمد على سلامة الحواس خاصة النظر، وتتصل الدقة بصفة الرشاقة في أدائها على دقة الأداء سواء فيما يتعلق بتقدير المسافة أو تقدير المساحة التي يتم أداء الحركة فيها، ويعرف كل من **محمد الأكبر ومحمد عبد ا** الدقة بأنها، قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين.

---

1. كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص340

2. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 135

ويقصد بها دقة الأداء الحركي بمعنى أن تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان والفراغ والقوة من الغرض المحدد لها، وفي المجال الرياضي عامة النماذج كثيرة وعديدة على أهمية الدقة مثل تصويب لاعب كرة اليد على الهدف لتحقيق إصابته، أو عند تمرير الكرة...إلخ.

والدقة يرتفع مستواها بالتدريب المستمر، ويتدخل في التأثير على مستوى الدقة العامل النفسي للرياضي والثبات الانفعالي فكلما كان متزنا وبعيدا عن الإثارة والانفعال أدى ذلك إلى ارتفاع مستواه في الدقة، وهناك اعتبارات يجب مراعاتها عند تنمية الدقة وهي:

- أن يتم التدريب عليه حسب طبيعة اللعبة أو الرياضة.
- أن يكون التدريب مستمر، وألا يتخلله فترات انقطاع طويلة.
- الاهتمام بالعامل النفسي والانفعالي للاعب.
- التدريب على الدقة من أماكن وزوايا ومسافات مختلفة.(1)

3 الطرق التدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية و تطوير الصفات البدنية نجد:

3. 1 طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات تؤدى بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كان يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، و بسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل.(2)

---

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العملية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 146

- كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص 332

2. Waineck Jurgen: manuel d’entrainement, Edition Vigot, Paris, année 1986, P97

3. 2 طريقة التدريب الفـتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا.

ويلاحظ عن إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب 180 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.(1)

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

* **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

* **التدريب الفتري منخفض الشدة:** ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل الأداء، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

3. 3 طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعة، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا.(2)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

3. 4 طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10أمتار.(3)

---

1. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996، ص 235 ـ 245

2. Dornhorff Martin Habil : l’éducation physique et sportives, Office des publication universitaire, Alger, année 1993, P74

3. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص167

تكرار 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وأخر 10ـ 15 ـ 20 ـ 25 ثا على الترتيب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية الصفات البدنية والمهارية في أن واحد.

3. 5 طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين وطريقة أدائها الصحيحة ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تاوى الأخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة.

وطريقة تدريب المحطات تنظم بحيث تختار تمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها إلى الراحة التامة تقريبا ثم ينتقل إلى المحطة الثانية وهكذا حتى تنتهي من كل المحطات.(1)

3. 6 طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث (التدريب المستمر والتدريب الفتري والتدريب التكراري)، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، تعاد عدة مرات من التمرين الأول إلى الأخير.(2)

---

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى، المنيا، مصر، سنة 2002، ص340

2. قاسم حسن حسنين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، سنة1998، ص184

ويتم تغيير شكل التدريب الدائري بسهولة عن طريق وضع تمارين خاصة ومنظمة فيمكن أن تحل بواسطتها واجبات مهارية وخططية في نفس الوقت، ويجب أن يبن التدريب الدائري بشكل جيد لتجنب فترة انتظار اللاعبين، وكذلك ضبط التبادل بين الحمل والراحة خلال الدورة الواحدة، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل وكذلك على وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.

3. 7 طريقة التدريب الفارتلك (الجري متنوع السرعة):

تتميز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري بطيء أحيانا وسريعا أحيانا أخرى طبقا لإمكانيات اللاعب، وكذلك بالقدرة على تطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية.

وتعتبر هذه الطريقة من طرق التدريب لاكتساب السرعة والتحمل وتحمل السرعة فضلا عن تحمل القوة.(1)

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طريقة التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، وطريقة التدريب الضاغط، وتدريب بالأثقال، غير أن لكل طريقة خصائصها ومميزاتها، فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد تحقيقه.

4 العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد:

لقد تحددت عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد بثمن عناصر وهي:

التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن والدقة بالإضافة إلى مكونات تلك العناصر والتي تتماشى ومتطلبات الأداء في اللعبة كتحمل السرعة، وتحمل القوة.

---

1. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الطبعة الأولى، مطبوعات الجامعة الأردنية، عمان، سنة 2004، ص 227

والقوة المميزة بالسرعة، وسرعة الانتقال، وسرعة الإستجابة، وترتبط تلك العناصر ومكوناتها ارتباطا وثيقا، ويتضح ذلك فيمايلي: (1)

أولا: التحمل:

يرتبط التحمل بالسرعة والرشاقة والقوة والتوازن والتوافق العضلي العصبي، حيث تشكل مكونات التحمل الخاص في كرة اليد، فأداء تلك المكونات بدرجة عالية من الكفاءة ولفترة طويلة مع مقاومة التعب تعطينا متطلبات الأداء من التحمل الخاص في كرة اليد.

ثانيا: القوة:

تساعد بقدر كبير في تنمية التحمل، حيث أن تدريبات القوة تزيد من كفاءة الجهاز العضلي، والدوري التنفسي، كما أن القوة هي أحد الأسس والدعائم لتنمية السرعة والرشاقة، والتوافق ولكن بنسب متفاوتة، زيادة على ذلك فان القوة هي التي تحدد مدى مرونة المفاصل والتوازن العضلي للعضلات العاملة عليها، بالإضافة إلى أنها أي القوة القاعدة الأساسية لتحسين دقة الأداء، والقدرة الحركية، وتحمل القوة.

ثالثا: السرعة:

إن أداء المسافات المختلفة والمتعددة بسرعة متغيرة أثناء تنمية التحمل يساهم بقدر كبير في عمليات تكييف الأجهزة الحيوية، مما يساعد في رفع قدرة اللاعبين على الأداء في أطول فترة ممكنة.

أما علاقة عنصر السرعة بالرشاقة تلعب دورا هاما في الإعداد الخاص، والإعداد للمباريات حيث أنها من أهم متطلبات الأداء الحديث في كرة اليد، كما أن السرعة الحركية هي أحد أسس القوة المميزة بسرعة، وبدونها يفقد اللاعب قدرته على التغلب على المقاومات التي يتعرض لها أثناء الأداء وفي أقل زمن ممكن.

---

1. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الهدى، المنيا، مصر، سنة 2002، ص263

ـ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996، ص152

- Waineck Jurgen: manuel d'entrainement , Edition Vigot, Paris, année 1986, P213

ـ كمال درويش، وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص 348

رابعا : الرشاقة:

هي القاسم المشترك في الأداء الحركي في لعبة كرة اليد، وبالتالي فهي أحد العوامل التي تساعد على تنمية العناصر الخاصة في اللعبة، حيث تدخل في تنمية تحمل الأداء، وسرعة الأداء، وكذا سرعة الاستجابة بالإضافة إلى العناصر الأخرى في مرحلتي الإعداد الخاص، والإعداد للمباريات، وأيضا خلال فترة المباريات.

خامسا: المرونة:

تؤثر هذه الصفة بدرجة كبيرة في نمو عناصر القوة، والسرعة، والرشاقة فعدم وجود المرونة في المفاصل يحد من مدى الحركة، وهذا بدوره يؤثر في فاعلية التمارينات التي تعطى للاعبين بغرض تنمية الصفات البدنية.

سادسا: التوافق:

التوافق الممتاز يتطلب عناصر التوازن والرشاقة والمرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي وسرعته، ويتطلب التوافق العضلي القوة العضلية والتحمل إذا إستمر الأداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا.

سابعا: التوازن:

يساعد اللاعب على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاه حركاته وللتوازن صلة وثيقة ببعض عناصر اللياقة البدنية الأخرى ومنها التوافق والرشاقة في بعض المهارات الحركية، وهناك كثير من الحركات الرياضية ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن، وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال المرحلة الإعدادية لأداء المهارة، فإذا فقد اللاعب قدرته على التوازن خلال مرحلة الإعداد هذه القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق من السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة، ترتبط دقة الأداء بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، حيث تتطلب الدقة الحركية عنصري القوة والتحمل.

كما تلعب الرشاقة دورا مهما للسيطرة الكاملة على الأوضاع صعبة في توفر التوازن، كما يجمع عنصر الدقة ما بين التوافق العضلي والعصبي أثناء الأداء المهاري السريع.

ثامنا: الدقـة:

القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق من السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة، ترتبط دقة الأداء بعناصر اللياقة البدنية الأخرى، حيث تتطلب الدقة الحركية عنصري القوة والتحمل، كما تلعب الرشاقة دورا مهما للسيطرة الكاملة على الأوضاع صعبة في توفر التوازن، كما يجمع عنصر الدقة ما بين التوافق العضلي العصبي أثناء الأداء المهاري السريع.

الـ ـخلاصة:

إن عناصر اللياقة البدنية متداخلة، ويؤثر كل منها في الأخر، من أجل التميز في الأداء المهاري ورفع مستوى انجاز الحركات الرياضية، لذا يجب العناية الشاملة بنمو وتطوير جميع العناصر وفي جميع المراحل والفترات التدريبية لضمان الإستمرار والمحافظة على المستوى المرتفع الذي يكتسبه اللاعبون، وما تؤديه بنسبة عالية لكفاءة البدن في أداء متطلبات اللعب وممارستها، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري للاعب خاصة أثناء المباريات، ورفع مستوى إتقان المهارات الأساسية.

* الفصل الثاني *

المتطلبات المهارية

للاعب كرة اليد الحديثة

مـ ـ دخل:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل الحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدى في إطار قانوني لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب والمباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد للبرامج التدريبية، التي تهدف إلى وصول اللاعب إلى الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

1. مفهوم الأداء المهاري:

إن الأداء المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن وجود إنفعال أو مؤثر، ويشير **محمد مطاوع** عام 1988 إلى أن " مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشرا هاما للتعرف على حالة اللاعبين والفريق ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أدائها ". (1)

ويعني أيضا " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدى بأعلى مواصفات الآلية والدقة والإنسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد". (2)

---

1. أ. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002 ، ص 45

2 . د. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي – للاعب والمدرب –، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002 ، ص 152

2. طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد الحديث:

كرة اليد الحديثة من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به اللاعب لتحقيق الهدف، معتمدا على قدراته وصلاحياته البدنية وكذلك مهارته، وحالته النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.(1)

وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنيف، محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس. كل ذلك يجب أن تتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدى في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.(2)

3. مفهوم المهارات الأساسية:

3 .1 مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة

---

1. د. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، سنة 1996 ، ص19

2.Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage à la compétition, Eds Vigot, paris, Année 1996, p 125

وذلك لكونها أي مهارة تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب. (1)

ولفظ مهارة يشير لإلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

ويعرفها " **جمال عبد السميع** " 1996: أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو إنفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أدائها.(2)

والمهارة هي القدرة على أداء العمليات الحركية في سرعة وسهولة ودقة بمعناها العام.(3)

وعليه يمكن تعريف المهارة فنقول أنها أداء اللاعب للعمليات الحركية، ويتسم هذا الأداء بالسرعة والدقة والإتقان والفاعلية، ويتم إكتسابها من خلال الممارسة والتدريب والتكرار لتحقيق أعلى مستوى من الأداء المهاري.

3 .2 مفهوم المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الحركية الأساسية تعبيرا إيجابيا لحركات الجهاز الحركي للإنسان، فهي تتم بصورة مفاجأة وإنما لها أسبابها ودوافعها، كما أن لها بداية ونهاية، فهي تفاعل إيجابي للاعب مع ما يحيط به.

وتعرف المهارات الأساسية على أنها المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة أو إتقان أي نشاط ما، مثل الجري، والوثب والرمي، ...إلخ، وهي بمفهوم أخر مزج متوافق من الحركات الأساسية.(4)

---

1 . د. محمد نصر الدين رضوان، د. حسن علاوي محمد: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1987، ص 19

2 . محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004، ص 15

3 . أ. د قاسم حسن حسنين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، الطبعة الأولى، دار الفكر، الأردن، سنة 1998، ص 882

4 . أ . د كمال إسماعيل، أ . د محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002، ص 21

والمهارات الحركية الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومي والدفاعية، وتعتبر هذه المهارات بتدرباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية.

ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان وأكثرها حساسي فهو عادة يأذ الوقت الأطول على فترات التدريب.(1)

مما سبق نقول أن المهارات الحركية الأساسية هي القاعدة والمنطلق لبناء الحركة والأداء في كرة اليد، كانت هذه المهارات الحركية دفاعية أو هجومية بالكرة أو بدونها.

4. أقسام المهارات الأساسية:

لكل نشاط رياضي مهاراته الحركية الرياضية التي تختلف في مكوناتها وطبيعتها عن المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة الأخرى، ويرجع ذلك إلى إختلاف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث طبيعة المهارات ونوعها وعددها، هذا بالإضافة إلى الإختلافات الواضحة في القانون وطرق التحكيم وعدد أفراد الفريق وخطط وطرق اللعب، وطبيعة ممارسة المهارة ذاتها داخل لعبة كرة اليد.

وتنقسم المهارات في كرة اليد إلى ما يلي:

4 .1 المهارات الأساسية الهجومية:

4 . 1 . 1 مهارة إستقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على إستقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيتها.

---

1 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004 ، ص 93.

وتنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى مايلي: (1)

1 ـ لقف الكرة 2 ـ إيقاف الكرة

3 ـ إلتقاط الكرة

أولا: لقف الكرة

وينقسم لقف الكرة باليدين إلى:

أ ـ اللقف باليدين.

ب ـ اللقف بيد واحدة.

أ ـ لقف باليدين:

وينقسم إلى: ـ لقف الكرات العالية. ـ لقف الكرات المنخفضة.

*** لقف الكرات العالية:**

عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى مد الذراعين تجاه الكرة مع إرتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الأخر مما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة ضمان نجاح إستقبالها، نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي إلى حسن الإستقبال.

*** لقف الكرات المنخفضة:**

يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الأخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين من حيث تكون القدم التي يتم عندها اللقف في الخاف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري، وذلك لإيجاد مجال إمتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا .

---

1 . كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، سنة 1989، ص95 - 97

ب ـ اللقف بيد واحدة:

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستجابة التحكم فيها باليدين، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير الكرة وصحة توقع خط طيرانها.

وتتم بمد الذراع بإرتخاء في إتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في إتجاه سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الإتجاه، وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

ثانيا إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إتقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند إستحالة اللقف الصحيح للكرة.

يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس إتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب إرتدادها . مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس إتجاه طيرانها.

ثالثا إلتقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند إرتدادها من الهدف أو المرمى، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس، يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة إلتقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب.

وقد يظهر للبعض أن إلتقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري.

4 . 1 . 2 مهارة تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على مستوى الفريق، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأنها تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

ويختلف التمرير في اللعب إلى: (1)

* **التمرير القوي:**

كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين أو التمرير بجد إلى زميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو عند التمرير لمهاجمي الدائرة.

* **مسافة التمرير:**

التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور، أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لأخر.

* **إتجاه التمرير:**

التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.

وإتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في إتجاهه مباشرة، أما اللاعب القاطع تكون في إتجاه الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب.

* **إرتفاع التمرير:**

يؤدى التمرير غالبا في مستوى الرأس، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين.

* **توقيت التمرير:**

التمرير السريع لإجهاد المنافسين، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.

* **التمرير في حالة العوامل الخارجية:**

في حالة الريح تستبعد التمريرات الطويلة حتى لا يكون هناك تأثير على خط طيران الكرة.

وفي حالة إبتلال أرضية الملعب وكذا بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعى تجنب التمريرات المرتدة، مع الحرس في التمريرات عامة في هذه الحالة.

---

1. Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage è la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996, p 54

كما يتوقف نجاح التمريرة على التوقيت الصحيح لحركة اللاعب المستقبل، إذ أن التوقيت سواء السريع أو البطيء لحركة الزميل المستقبل يؤديان إلى إعاقة المنافس للتمريرة.

4 . 1 .2 . 1 أنواع مهارة التمرير:

4 . 1 .2 . 1 . 1 التمريرة الكرباجية (تمريرة الكتف): (1)

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة أدائهما:

أ ـ التمرير من الإرتكاز :

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة، حيث تنقل اليدان الكرة إلى إرتفاع الكرة تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع، وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا.

وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مع مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما ـ بالنسبة للاعب الأيمن والعكس ـ ويراعى دوران القدم اليسرى وهي ـ قدم الإرتكاز ـ في هذه الحالة ـ للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض.

ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الإرتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكرباجية للذراع، ويراع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

---

1. د . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1997 ، ص 35 - 36

ب ـ التمرير من الجري :

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب ـ وعند التصويب على الهدف أيضا ـ خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير مع الإرتكاز إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الإحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير.

تنقل الكرة باليدين إلى إرتفاع الكتف أو الرأس، وعند هذا الإرتفاع تبدأ حركة الكرة باليد الرامية وتنتهي هذه الحركة للاعب الأيمن عندما تلمس القدم اليمنى الأرض، أما حركة الرمي فتبدأ مع تحريك القدم اليسرى أماما مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة إرتكازية، وخلال ذلك يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما نظرا لعدم قدرة اللاعب على زيادة دوران الجذع خلال حركة الجري. ويجب مراعاة إستقرار الكرة في راحة اليد الرامية وعدم القبض عليها بالأصابع قبل تمرير الكرة مباشرة، وعند الإنتهاء من أداء حركة التمرير الكرباجية يراعى بقدر الإمكان عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الأخر من الجسم مما يعمل على زيادة ميل الجسم أماما ويؤثر بالتالي على سرعة توقيت الجري. بالإضافة إلى ذلك يراعى أن تكون حركة القدمين في مختلف مراحل أداء التمريرة مطابقة لوضع القدمين في حركات الجري الطبيعية 1 .

4 . 1 .2 . 1 . 2 التمريرة البندولية:

يحتاج التنويع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة، ويقتصر إستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة.

وفي هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة وتكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لإنثناء الساعد على أعلى الذراع.

---

1. Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l'initiation pour tous, Eds Amphora, paris, année 1999, p 29

وتنقسم التمريرات البندولية إلى الأنواع الأتية: (1)

أ ـ التمريرة البندولية للأمام.

ب ـ التمريرة البندولية للخاف.

ج ـ التمريرة البندولية للجانب وهي تؤدى لزميل المجاور ـ خاف الظهر ـ خاف الرأس

أ ـ التمريرة البندولية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء. تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة (البندول) لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب، ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى.

ب ـ التمريرة البندولية للخاف:

هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا، مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت حدة وإرتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على المدافع إعاقتها.

ج ـ التمريرة البندولية للجانب:

وهي شائعة الإستخدام، وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه التمريرات بسرعة الإنجاز، وعادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في إتجاه المرمى، ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي يساعد على فتح الثغرات بين المدافعين.

---

1 . فؤاد توفيق السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، سنة 1987، ص28 – 31

ـ من خاف الظهر:

ليقوم اللاعب بالأرجحة البندولية للذراع الممتدة لتمرير خاف الظهر للزميل الجانبي المجاور بإستغلال حركة رسغ اليد، وميزة هذه التمريرة أنه يصعب على المدافع الملاصق إعاقتها.

ـ خاف الرأس:

تقبض اليد اليمنى عل الكرة مع مد الذراع جانبا في إرتفاع الكتف تقريبا ودوران أعلى الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية. تتأرجح الذراع لتمرير الكرة خاف الرأس لزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفا وعدم إنثناء الرأس للأمام وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة.

وتعمل هذه التمريرة على خداع المنافس، نظرا لتوقعه قيام المهاجم بأداء تمريرة كرباجية في مستوى الكتف وبذلك يصعب إعاقتها.

4 . 1 .2 . 1 . 3 التمريرة الصدرية: (1)

أولا: باليدين:

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة، وتؤدى عند إستقبال الكرة على مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلى المرفقين ودفع الرسغين، وبعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج.

ثانيا: بيد واحدة:

تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الأمام.

---

1 . د . كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1997، ص 40

4 . 1 . 3 مهارة التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى

إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

4 . 1 . 3 . 1 أنواع مهارة التصويب:

وتؤدى هذه التصويبة من الجري وكذا من الإرتكاز ويتوقف إستخدامها على المسافة بين الرامي والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة.

ويمتاز التصويب من الجري بالسرعة ولكنه يفتقر إلى الحدة والقدرة على التغيير في نوع التصويب ـ وطريقة أدائها كما ذكر في التمرير من الجري.

أما التصويب من الإرتكاز فبالرغم من إفتقاره إلى سرعة النوع السابق فإنه يمتاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنويع في طريقة الأداء.(1) ويكمن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي:

4 . 1 . 3 . 1 . 1 التصويبة الكرباجية من الإرتكاز:

تعتبر التصويبة الكرباجية من الإرتكاز أنسب الأنواع وأكثرها شيوعا وهي تؤدى في المستويات الأتية: (2)

أ ـ في مستوى الرأس والكتف

ب ـ في مستوى الحوض والركبة.

ج ـ مع ثني الجذع جانبا.

---

1. قدري سيد مرسي، وأخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002 ، ص 133

2 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل، والتميز المهاري، طبعة منقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004 ، ص 110

أ ـ التصويبة الكرباجية في مستوى الرأس والكتف:

تستخدم هذه التصويبة في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة إلى المرمى مما يسمح بالتصويب بدرجة كبيرة من القوة، ويمكن أداء هذه التصويبة كما في التمريرة الكرباجية من الإرتكاز.

وهناك تصويبات مشتقة من هذه التصويبة إستحدثها بعض اللاعبين الممتازين وأتقنوها بنجاح وهي تعتمد على إختصار الحركة التمهيدية لذراع المهاجم إلى حد ما، وذلك لخدمة سرعة التصويب فوق ذراع المدافع أو تحت ذراع المدافع.

ب ـ التصويبة الكرباجية في مستوى الحوض والركبة:

نادرا ما تسنح فرص التصويب للاعب المهاجم دون وجود عائق أي لاعب مدافع، فغالبا ما يواجه المهاجم المدافعين على مسافة تتراوح متر أو مترين تقريبا. وفي تلك الحالة لا يتسنى للمهاجم إحراز هدف إلا بمحاولة التصويب من جانب المدافع.

ويراعى إمكانية قيام الرامي في هذه الحالة بأداء حركة الإرتكاز على الرجل اليمنى للمهاجم الأيمن وذلك في بعض المواقف الخاصة التي تتطلبها طبيعة اللعب من حيث إمكانية التخلص أكثر من إعاقة المدافع في الجانب وأسفل.

ج ـ التصويبة الكرباجية مع ثني الجذع جانبا:

هذه التصويبة عبارة عن تصويبة كرباجية في مستوى أعلى الرأس مع ثني الجذع للناحية المضادة للذراع الرامية. (1)

وهذه التصويبة تسمح للمهاجم الأيمن بالتصويب من ناحيته اليسرى والعكس وتشبه الحركة التمهيدية لها كما في التصويبة الكرباجية في مستوى الرأس ثم يقوم الرامي بثني أعلى الجذع من منطقة الحوض بدرجة كبيرة يمينا ناحية الجانب المضاد للذراع الرامية للمهاجم.

عند التصويب يقوم الرامي بتحريك الكرة فوق وإلى الأمام لكي يستطيع زيادة مساحة المنطقة المكتسبة كنتيجة للإنثناء الجانبي لأعلى الجذع.

---

1 . ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996 ، ص 26

4 . 1 . 3 . 1 . 2 التصويبة بالوثب:

التصويب بالوثب عبارة عن تصويبة كرباجية تؤدى مع الوثب وتنقسم إلى مايلي: (1)

أ ـ التصويبة بالوثب الطويل:

يهدف هذا النوع من التصويب إلى محاولة التخلص من المدافع، حتى يستطيع التصويب على الهدف دون إعاقة. وغالبا ما تؤدى هذه التصويبة خلال ثغرة بين المدافعين في حدود منطقة دائرة المرمى، وكذا في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى، مما يسهم في زيادة الإقتراب من المرمى مع زيادة إستعداد وتهيئة أفضل للتصويب.

ويختلف أداء هذه التصويبة باختلاف المكان التي تؤدى منها عند الدائرة وهي:

1 ـ منطقة الوسط 2 ـ التصويب الطويل من الجانب اليسر

3 ـ التصويب الطويل من الجانب الأيمن.

ب ـ التصويبة بالوثب العالي:

التصويب بالوثب عاليا عبارة عن تصويبة كرباجية من إرتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي التصويب من فوق المدافع.

وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها.

وتعتبر هذه التصويبة من أنجح أقوى التصويبات تأثيرا على المدافع خاصة حارس المرمى.

وهناك مهارتان من التصويب بالوثب عاليا وهما:

1 ـ التصويب في مستوى الوسط بالوثب عاليا.

2 ـ التصويب مع ثني الجذع بالوثب عاليا.

---

1. Paul landuré : Le Hand Ball, Eds Athlantica, paris, année 2002, P 53

1 ـ التصويبة في مستوى الوسط بالوثب عاليا:

وتعبر هذه التصويبة من أحدث مهارات التصويب التي ظهرت في كرة اليد وليس من السهل على كل لاعب إتقانها، وأدائها بدقة نتيجة هدف محقق حيث أنها تخادع فجأة المدافع وحارس المرمى معا.

2 ـ التصويب مع ثني الجذع بالوثب عاليا:

في هذه التصويبة يقوم المهاجم بالتصويب مع الوثب عاليا أمام المدافع الذي يتجاوب معه، وبسرعة يثني المهاجم أعلى جذعه جانبا مضادا للذراع الرامية لتخاص من إعاقة أذرع المدافع.

ج ـ التصويب بالسقوط:

يهدف التصويب بالسقوط إلى الإبتعاد عن متناول المدافع أو التخاص منه. وفي حالة أداء هذه التصويبة من منطقة المرمى فإنها تساعد على إقتراب الرامي غالبا من المرمى، كما يمكنه تأخير عملية التصويب حتى قرب وصوله إلى الأرض، الأمر الذي يمنحه المزيد من القدرة على التصرف طبقا لإستجابات حارس المرمى.
ويمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا طبقا لإتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم.(1)

أولا التصويب بالسقوط الأمامي:

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء، وكذلك في المنطقة الوسطى لدائرة المرمى، وهذه التصويبة عبارة عن تصويبة كرباجية مع إرتباطها بالسقوط الأمامي.

ثانيا التصويب بالسقوط الجانبي:

يعتبر التصويب بالسقوط الجانبي إحدى التصويبات بعيدة المدى لأن أمام المهاجم مدافعا يحاول أن يتخطاه لحظة التصويب.

---

1 . د . كمال عبد الحميد: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004 ، ص 42

وفي هذه التصويبة لا يتم التصويب والسقوط في إتجاه واحد إلى الهدف كما في السقوط الأمامي.

ولكن يتم السقوط ناحية الجانب وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى، وينقسم إلى نوعين:

- التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرامي.
- التصويب بالسقوط الجانبي مع ذراع الرامي.

د ـ التصويب بالطيران:

في هذه التصويبة يراعى الهبوط دائما على اليدين كما في السقوط أماما وليس على القدمين كما في التصويبة بالوثب.

وفي كثير من الأحيان يقوم اللاعب بأداء التصويب بالطيران من الجري لما يزيد عن ثلاث خطوات لمحاولة الإرتقاء من مكان مناسب مع زيادة قوة الإرتقاء. وكذا التصويب بقبضة اليد من الطيران فتستخدم في حالة إرتداد الكرة من المرمى أو حارسه مرتفعة عن الأرض داخل دائرة المرمى، فينظر اللاعب لضربها بقبضة اليد.(1)

هـ ـ التصويب الخلفي:

يعتبر التصويب الخلفي إحدى أنواع التصويب قصير المدى وخاصة من منطقة الهجوم الوسطى على الدائرة، وفي بعض الأحيان يمكن إستخدامه كتصويب بعيد المدى.

ويمكن أداء التصويب الخلفي من الوقوف أو الجري أو السقوط كما يمكن أداؤه من المستويات التالية:

- مستوى أعلى ـ وفي مستوى الرأس.
- مستوى الكتف.
- مستوى الحوض.

---

1 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل، والتميز المهاري، طبعة منقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004، ص 132

و ـ التصويبة الحرة المباشرة:

تعتبر التصويبة الحرة المباشرة تسعة متر إحدى التصويبات الخاصة ضمن مجموعة التصويبات السابق ذكرها.

وغالبا ما تؤدى التصويبة الحرة المباشرة أمام حائط من المدافعين يتكون من إثنان ـ ثلاث مدافعين، الأمر الذي يميزها عن غيرها من التصويبات سواء من ناحية الأداء أو الخطط.

ويمكن أداؤها من المستويات التالية:

ـ التصويب من فوق حائط المدافعين.

ـ التصويب بجوار حائط المدافعين.(1)

4 . 1 . 4 مهارة التنطيط:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

كما تؤدى حركة التنطيط في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاث ثواني أو ثلاث خطوات.

ولأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة وأساسا من رسغ اليد مع مراعاة إرتخائه ومرونته، تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها بعد ارتدادها من الأرض.(2)

ويختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها ففي حالة الجري السريع يكون تنطيط الكرة عاليا، أما إذا تصدى مدافع للمهاجم فعليه إستخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين مدافعه.

---

1. Duret , Christine : Les fondamentaux du Hand Ball – l'initiation pour tout -, Eds Amphora, Paris, année 1999, P 55

2. فؤاد توفيق السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتب للطباع والنشر، جامعة بغداد، سنة 1987 ، ص63

2 . 4 . 1 . 5 مهارة الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة. والخداع نوعان: (1)

- الخداع بدون كرة. - الخداع بالكرة.

أ - الخداع بدون كرة :

وهو نادر الإستخدام ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه وغالبا لإستقبال الكرة والتصويب. ويتم التخطي:

- بتغير سرعة الجري :

من بطيء إلى سريع للمراوغ بجانب كتف المدافع المباشر.

- الخداع البسيط بالجسم:

إذا وجد المهاجم صعوبة في التخطي فيمكنه استخدام الخداع بالجسم وهو على مقربة من مدافعه حيث يميل بأعلى جذعه لجهة اليسار على سبيل المثال ويساعد بتحريك قدمه اليسرى في نفس الإتجاه خطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير اتجاه الخداع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للمراوغ على يسار المدافع.

- الخداع المركب بالجسم:

لمراوغ المهاجم يمين المدافع.

- يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها.
- تغيير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض.
- أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدى فجأة وبسرعة للمراوغ بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيدا عنه.

---

1 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل، والتميز المهاري، طبعة منقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004، ص 132

ب ـ الخداع بالكرة:

وهو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد سبعة أفراد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدى هذا النوع بالطرق الأتية:(1)

ـ الخداع بالجسم. ـ الخداع قبل التمرير.

ـ الخداع قبل التصويب. ـ الخداع قبل تنطيط الكرة.

ـ الخداع حارس المرمى.

ـ الخداع بالجسم:

يغلب استخدامه في الملعب الكبير، ويهدف إلى تخطي المهاجم ـ ومعه الكرة ـ مدافعه إما بطريقة الخداع البسيط أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها ومدة بقاء الكرة باليد لا تتعدى الثلاث خطوات أو ثلاث ثواني المسموح بها ـ مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء.

ـ الخداع قبل التمرير:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمرير، أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم. وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التمرير إلى ما يلي:

1- الخداع بالتمرير ثم التمرير: في معظم الأحيان لا يستطيع المدافع سلفا معرفة الحركة التي ينوي المهاجم القيام بها، وكثيرا ما يقوم المهاجم بأداء حركة تمرير أخرى حقيقية مما يسهم في يسهم في عدم معرفة المدافع لتوقيت أو إتجاه التمريرة وبالتالي يصعب إعاقتها.

2- الخداع بالتصويب ثم التمرير: وفي هذه الحالة يقوم المهاجم بالخداع بالتصويب ثم التمرير ثم يعقبها مباشرة مما يجعل المدافع يقوم باستجابة دفاعية لإعاقة حركة التصويب، وعند قيام المهاجم بسرعة تمرير الكرة بعد ذلك ففي هذه الحالة لا يستطيع المدافع سرعة تصحيح إستجابته الأولى.

---

1. Duret , Christine: Les fondamentaux du Hand Ball – l'initiation pour tout -, Eds Amphora, Paris, année 1999, P 64 - 70

3- الخداع بالجسم ثم التمرير: وفي هذه الحالة يقوم المهاجم بحركة جذعه مما جعل المدافع المنافس يقوم بالإبتعاد عن المهاجم وبالتالي تسنح فرصة التمرير الجيد له.

ـ الخداع قبل التصويب:

في هذا النوع من الخداع تشتمل الحركة الحقيقية ـ التالية لحركة الجذع ـ على حركة التصويب على الهدف، أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير، أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم كما هو الحال بالنسبة للخداع السابق (الخداع قبل التمرير).

1- الخداع بالتمرير ثم التصويب. 2- الخداع قبل بالتصويب ثم التصويب.

3- الخداع بالجسم ثم التصويب.

1- الخداع بالتمرير ثم التصويب:

لمحاولة المهاجم التحرر من رقابة منافسه لكي تتاح له فرصة التصويب فإنه يقوم بأداء حركة تمرير خداعية مع تميزها بالوضوح، ويعقب ذلك أداء حركة التصويب الحقيقية تجاه الجانب مع مراعاة حسن إختيار نوع التصويبة الملائمة التي لا يستطيع المنافس إعاقتها.

2- الخداع بالتصويب ثم التصويب:

في هذا النوع تكون حركة التصويب على الهدف هي الحركة الخداعية والحركة الحقيقية ولكن مع مراعاة أداء نوع معين من التصويب في الحركة الخداعية يكون مغامرا لنوع التصويب في الحركة الحقيقية حتى يمكن الإبتعاد عن إعاقة المدافع للحركة الحقيقية، ويمكن أداء الخداع بالتصويب ثم التصويب سواء قريبا أو بعيدا بعض الشيء عن دائرة المرمى في حالة مواجهة المدافع المنافس للمهاجم.

3- الخداع بالجسم ثم التصويب:

وتؤدى بقيام المهاجم بسرعة التصويب عقب الخداع بالجسم دون محاولة تنطيط الكرة.

ـ الخداع قبل التصويب:

وفي هذا النوع قد تكون الحركة الخداعية التمرير أو التصويب أو الخداع بالجسم أو تنطيط الكرة في حين تكون الحركة الحقيقية عبارة عن تنطيط الكرة لتخطي المنافس بغرض إحتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب.

وينقسم إلى مايلي:

1- الخداع بالتمرير ثم التنطيط.

2- الخداع بالتصويب ثم النطيط.

3- الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.

ـ خداع حارس المرمى :

و أنواعه كالتالي:

1- سحب ذراع الرامي:

يقوم المهاجم بأداء حركة التصويب وبعد استجابة حارس المرمى لهذه الحركة يسحب المهاجم ذراعه من الأمام بالكرة ليختار مكانا أخر للتصويب.

2- انتظار استجابة حارس المرمى:

يحتفظ المهاجم بوضع الإستعداد للتصويب حتى يرى رد الفعل لحركته على حارس المرمى ثم يضع الكرة في الزاوية المناسبة.

3- تغيير مكان التصويب:

يعتبر نوع من أنواع الخداع وفي هذه الحالة لا يتمكن حارس المرمى من الوقوف في زاوية معينة أو يتمكن من صدق التوقع لتحديد زاوية تصويب المهاجم.

4 – **تغيير نوع التصويب:**

على سبيل المثال في حالة إنفراد المهاجم يقوم عادة بالتصويب بالطريقة الكرباجية، إما بالوثب أو بالسقوط أو الطيران وأحيانا يخرج حارس المرمى لتضيق زاوية التصويب. وفي أخر لحظة يحول المهاجم برسغ يده الكرة مسقطة في قوس خلف حارس المرمى. عند التصويب من الجناح وطلوع حارس المرمى أماما يتم الإنتهاء بلف رسغ وأصابع اليد، حيث تتجه الكرة عند ملامسة الأرض لداخل المرمى والزاوية البعيدة ويطلق عليها الكرة الملفوفة.

4 .2 المهارات الأساسية الدفاعية:

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة، وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الخطط الهجومية أو التطور الهجومي لمحاولة تسجيل الأهداف، ويجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة الذي يستحوذ على الكرة وذلك من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو أقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع.

ولم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف على مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه لها أو عند استحواذه عليها، وذلك لإفساد التصور الخططي للمهاجم، وإجباره على إرتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الإستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل الأهداف.

إن وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية أساسية تعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل، فكما يذكر **منير جرجس** 1976 " إن العبرة ليست بإختيار أسس الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس، بل الأفضل هو العناية بالمدافع، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما ـ مهما كانت ـ فستكون أنجح بكثير من إختيار أنسب الطرق الدفاعية دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ ". (1)

كما ذكرنا سابقا أن الفريق يصبح مدافعا بمجرد استحواذ لاعبي الفريق المنافس على الكرة. ومن تحليلنا للمتطلبات الفنية سواء المهارية أو الخططية للعبة كرة اليد، نجد أن هناك: (2)

---

1 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل، والتميز المهاري، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مدينة نصر ، القاهرة، سنة 1994، ص 161

2 . أ.د كمال درويش، وأخرون: الدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 1999، ص 17 – 19

- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدافع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة.
- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة.

5. طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري:

5 . 1 مفهوم التعلم:

يعتبر التعلم محور الإهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه " **جيتكس** " بأنه تغيير في السلوك له صفة الإستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى إستجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته.(1)

ويعرفه **محمد حسن علاوي** بأنه عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم. والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية.(2)

ويضيف **أحمد زكي صالح** في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو والتعب لذا فإنه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة والخبرة.(3)

ويرى **مفتي إبراهيم حمادة** بأن التعلم هو التغير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت. ويضيف بأن التعلم الحركي هو مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرات ومهارة الأداء.(4)

ويعتبره **محمد صبحي حسنين** هو التغير في تبني سلوك نشاط رياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة.(5)

---

1. إبراهيم وحيد محمود: تعلم – أسسه، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص7
2. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1992، ص 333
3. أحمد زكي صالح: التعلم – أسسه، مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة بدون سنة، ص 20 –40
4. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996، ص 130
5. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995،ص65

وعليه فإن عملية التعلم تحدث عندما تكون هناك ممارسات أو تدريب مستمر للفرد على الشيء الذي يريد تعلمه، وكذلك من خلال رؤيته للشيء أو ملاحظته له، ويطلق مفهوم التعلم على ذلك النشاط الذي يؤدي إلى إكتساب الخبرات الجديدة. ومنه نستنتج أن التعلم هو عملية التغيير في سلوك الفرد، وذلك بعد المرور بمرحلة الممارسة والتدريب المستمر للشيء الذي يسعى إلى تعلمه وإدراكه.

5 . 2 نظريات التعلم:

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين النظريات السيكولوجية لأنها الأساس في فهم سلوك الكائنات الحية. وتعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من وسائل التعلم وبناء النتائج العلمية.

ويرى **محمد حسن علاوي** أنه هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية وهي:(1)

* نظرية التعلم الشرطية.
* نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.
* نظرية التعلم بالإستبصار.

5 . 2 .1 نظرية التعلم الشرطية:

يفسر **بافلوف** عملية التعلم تفسيرا فسيولوجيا على أساس تكوين نوع من الإرتباط العصبي بين المثير والإستجابة.(2)

ويؤكد **حسن علاوي** بأن إكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما أقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف بالإقتران الوقوف في مكان معين أو شرط اللعب السلوك التعاوني مثلا، فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية والأنماط المطلوبة بالتكرار والإقتران.

---

1. 2 . محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1992، ص 346 - 348

كما يرى **بافلوف** " إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الإرتباط بين المثير والإستجابة، ولكن الإرتباط هنا لا يحدث بين المثير والإستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير والإستجابة بالمثير الأصلي، هذه الإستجابة التي تحدث لمثير غير مثيرها الأصلي هي الإستجابة الشرطية".(1)

5 . 2 .2 نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ:

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي بالمحاولة والخطأ حيث يرى **ثروندايك**: " إن التعلم سواء في الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ، فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الإستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الإستجابات الصحيحة ".(2)

ويضيف **محمد حسن علاوي** لذلك حيث يذكر مايلي: " في حالة تعلم الفرد لمهارة التصويب أو التمرير نجد أن الأداء يتسم في البداية بكثير من الأخطاء ويرتبط بالحركات الزائدة غير الضرورية وبموالاة التدريب تنقص هذه الأخطاء " .(3)

وفي هذا المجال " إن نظرية المحاولة والخطأ تمثل ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرب واللاعب حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرب مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيبا تارة ومخطأ تارة أخرى، إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة. "(4)

ويذكر **إبراهيم وحيد محمود** في هذا المجال: " إن تعلم هذه المواقف يتم بالتدرج بمعنى أن تكرر المحاولات يؤدي إلى نقل تدريجي نحو السيطرة على المواقف وتعلم الإستجابة الصحيحة. "(5)

---

1. إبراهيم وحيد محمود: تعلم – أسسه، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1995، ص 176 - 177

2 .3. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1992، ص 351 ، ص 352

4. عمر بشير الطوبي: الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفاتح، ليبيا، سنة1991، ص116

5. إبراهيم وحيد محمود: تعلم – أسسه، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص 158

وهناك بعض العوامل الهامة التي يشترط توفرها في مثل هذا النوع من التعلم هي:

ـ ضرورة قيام الفرد بنشاط نتيجة لإستثارة حاجة عنده.

ـ وجود عقبة في سبيل الفرد للوصول إلى الهدف.

ـ ضرورة قيام الفرد في سبيل الوصول إلى الهدف باستجابات متعددة.

ـ ضرورة وجود الإثارة التي تحددها الإستجابة.

ـ يقوم الفرد باستجابات عدة بعضها خاطئ وبعضها صائب حتى يصل إلى الهدف.

ومن أهم هذه القوانين التي استنتجت من هذه الطريقة هي:

* قانون الأثر.

* قانون الإستعداد.

* قانون التدريب.

*** أولا قانون الأثر:**

يتلخص هذا القانون بأن الكائن الحي سواء كان إنسان أو حيوان، يميل إلى تكرار الإستجابات التي تلبي الإشباع في الرغبة، حيث أن الإستجابة الصحيحة الناتجة تؤدي إلى الشعور بالسعادة والسرور والرضا، وعلى العكس من ذلك فإن الإستجابات الخاطئة والفاشلة يصحبها الشعور بالضيق وعدم السرور، وهذا يؤدي بالتالي في الحالة الأولى إلى تقوية العلاقات بين المثير والإستجابة الصحيحة في حين يؤدي الضيق في الحالة الثانية إلى ضعف هذه العلاقة.(1)

ويقول **ثورنديك** أنه أثناء المحاولات المتتالية تظهر روابط بين المواقف وعدد من الإستجابات، وأن عامل السرور والإرتياح الحادة نتيجة عمل بعض الإستجابات أو الحركات، يعمل على تقوية الرابط بين الأثر الحادث وبين الإستجابات أو الحركات المؤدية إليه.(2)

---

1. عبد المنعم سليمان إبراهيم: موسوعة الجمباز العصري، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1995، ص 416

2. إبراهيم وحيد محمود: تعلم – أسسه، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص 158

أما ما يخص عملية تعلم قانون الأثر، يرى **بسطويسي أحمد** و **عباس أحمد صالح** أن قانون الأثر **لثورنديك** مردود إيجابي على التعلم، وقانون الأثر يتمثل في خلق المواقف الإيجابية عند المتعلم نحو المادة التي يتعلمها والتي تعمل على سعادته.

وعلى ذلك فلمعلم التربية الرياضية دور كبير في ذلك والذي يتمثل في إيجاد جو مناسب يعطي المتعلم الفرصة بالمشاركة أولا وتذوق النجاح أخيرا.(1)

*** ثانيا قانون الإستعداد:**

ويقضي هذا القانون بأن الفرد يتعلم أسرع وأحسن إذا لديه الإستعداد والنضج الكافيان إذا كان هناك إحساس بالحاجة إلى التعلم.(2)

ويوضح **ثورنديك** هذا القانون بحالة الإستعداد العامة للفرد نتيجة الإستعداد وتهيئة الإرتباطات والعلاقات العصبية المناسبة للقيام بعمل وإتمامه، مما يبعث على الرضا والسرور، وعدم القدرة على العمل بسبب الضيق.(3)

ويضيف **بسطويسي أحمد** و **عباس أحمد صالح** في هذا المجال أن قانون الإستعداد يمثل في مجال التعلم الحركي بالنسبة للمهارات والفعاليات الرياضية ركيزة هامة، فالمتعلم يتعلم المهارة بصورة أفضل إذا توفرت لديه الإستعدادات الخاصة والتي تتمثل في:

- إمكانية جسمية مناسبة لنوع المهارة.
- رغبة وحاجة إلى تعلم المهارة المعينة.

وعلى ذلك فعند وضع البرنامج التدريسي للتربية الرياضية يجب على المدرس الأخذ بعين الإعتبار النقاط التالية:

- أن المستوى البدني للمتعلم يمكنه من تقبل المهارات وإستعابها.
- ضرورة توفر الخبرة اللازمة عند المتعلم لإكتشاف المهارات الحركية.
- إن المرحلة التعليمية المناسبة لمرحلة العمر بالنسبة للمتعلمين.(4)

---

1. بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984، ص53
2. تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية – ترجمة حسن معوض وكمال صالح -، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة، ص 417
3. عبد المنعم سليمان برهم: موسوعة الجمباز العصري، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1995، ص 416
4 . عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، سنة 1984، ص 52-53

*** ثالثا قانون التدريب:**

إن التدريب يؤدي إلى تقوية الربط بين المثير والإستجابة مع إرتباط ذلك بالأثر ونتائج الإستجابة.

إن مجرد التدريب على المهارات الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات بل يجب أن يرتبط ذلك الشعور بالإرتياح، وعدم التدريب والممارسة يؤدي إلى إضعاف الربط بين المثير والإستجابة وبالتالي إلى توقف وعدم تقدمه.(1)

5 . 2 .3 نظرية التعلم بالإستبصار:

دلت التجارب التي قام بها **كوهلر** على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبر والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم.(2)

وعليه ومما تم ذكره آنفا يخلص الباحث أن نظريات التعلم كل واحد منها لهل مبادئ تقوم عليها ولا يمكن إعتبارها مسلمات يعتمد عليها، ولكن على المدرس والمدرب الناجح أن يوظفها في العملية التدريبية حسب مقتضيات أهداف البرامج والوحدات التدريبية في تعلم المهارات الأساسية والمعارف والمعطيات النظرية.

5 . 3 مراحل تعلم الأداء المهاري:

يرى **MAINELE** أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة التكامل والإتقان يمر تعلم المهارة بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها.(3)

* المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة.

* المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

* المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة.

---

1. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفيس التربوي، دار المعارف، القاهرة، سنة1997، ص 277

2. إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995، ص 156

3. كورت ماينل: التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، سنة 1987، ص 136

5 . 3 . 1 مرحلة التعلم الخام للحركة (التوافق البدائي):

وعند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها. ويعني هذا أن تكون الحركة غير إقتصادية في المجهود كما هو مطلوب.

وعليه فإن أهمية هذه المرحلة تتضح في الأتي:

- تشكيل الأساس الأول لتعلم الحركة وإرتقائها.
- تهدف إلى إكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة.
- إستثارت دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.(1)

إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج المختلفة حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة إرتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب أيضا أن يكون الشرح اللفظي واضحا ومناسبا مع المستوى الفكري للاعبين، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط الموافق التعليمية حتى يتمكن اللاعبين من استيعاب المهارات.(2)

عند تعليم مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ومن هنا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

* عمل نموذج الحركة وإن أمكن إستخدام الصور والأفلام السينمائية.

* الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال عمل نموذج الحركة.

---

1. د. وجدي مصطفى الفاتح، د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 155

2. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، سنة 1992، ص 178

* يقوم اللاعبون بأداء المهارة ومن تكرار الأداء يبدأ اللاعبون في الإحساس بالحركة، ويزداد توافقهم العضلي والعصبي وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ أو شرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.(1)

5 . 3 . 2 مرحلة التعلم الجيد للمهارة (التوافق الجيد):

في غضون هذه المرحلة يمكن إستخدام مختلف الوسائل المعنية على التعلم السابق ذكرها مع مراعاة أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب، وتحتل الوسائل العلمية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء، كما تحتل عملية إصلاح الأخطاء دورا هاما في خلال عملية التدريب على المهارة الحركية.(2)

إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث التدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسبا لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني، ويجب على المدرب العمل على إكساب اللاعب خبرات الأداء السليمة للمهارة، وذلك بإختيار التمرينات المناسبة التي تحقق هذا الغرض، وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام، كما يتضح دور ربط تمرينات الأداء المهاري ببعض القواعد الخططية البسيطة.(3)

ومما سبق يتضح أن هدف هذه المرحلة تطوير الشكل الأول للحركة حتى يصل إلى الشكل الجيد لها، ويتم ذلك تدريجيا وبعده طرق ووسائل مختلفة، فعن طريق التوجيه وتكرار الأداء وإصلاح الأخطاء يمكن أن تأخذ الحركة الشكل الجيد لها وتصبح إقتصادية.

---

1. مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994، ص 137 - 138

2. د. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة السابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2002، ص 64

3. د. وجدي مصطفى الفاتح، د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 162

5 . 3 . 3 مرحلة التعلم الآلي للمهارة (التوافق الآلي):

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وإنسيابية يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل والتي تتميز بأن مستوى الأداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والإنسجام فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف (التكامل)، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم وإستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الإشتراطات.

والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر، وكذلك في المباريات التجريبية، مع إصلاح الخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة.(1)

5 . 4 طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن إستخدامها، ويحدد **مفتي إبراهيم حمادة** وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

* الطريقة الجزئية لتعلم المهارات
* الطريقة الكلية لتعلم المهارات
* الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة).(2)

---

1. د. وجدي مصطفى الفاتح، د. محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002، ص 164

2. مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994، ص 138 - 139

5 . 4 . 1 الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب.(1)

ما يضيفه **مفتي إبراهيم حمادة** بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث. وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وإن إستخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الإشتراطات التالية:(2)

* عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
* عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
* عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلا الأجزاء ثم المهارة ككل.
* عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
* عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

5 . 4 . 2 الطريقة الكلية:

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة. ومهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي واللقف بإستخدام الكرة.

---

1. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، مصر، سنة 1992، ص 180
2. عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، سنة 1984، ص 43

لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جدا لتعلم المهارات الخاصة في كرة اليد، لأنها تتيح التعلم في ظروف تتناسب ومتطلبات كرة اليد لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لأن التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ومع المنافسين لأن كلية الأداء تعتمد على التفاعل والتناسق بين الحركات والمهارات التي يتضمنها الموقف، والإستراتيجية تعتمد على التوقيت السليم لإختيار المهارات المناسبة تبعا لسرعة حركات المنافس والزملاء لأن المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب لفرقه لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق.(1)

وتذكر **عفاف عبد الكريم** يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا.(2)

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح **مفتي إبراهيم حمادة** حيث يذكر: على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين:

* أولا: درجة تعقيد المهارة الحركية.

* ثانيا: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة ودرجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية.(3)

وإن إستخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الإشتراطات التالية:(4)

* أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الخطاء المرتكبة قليلة.

---

1. د. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996، ص 22
2. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989، ص 280
3. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1992، ص 139 – 140
4. . عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، سنة 1984، ص 43

* أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخيل الحركي.
* أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والمهارية والعقلية.
* عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

5 . 4 . 3 الطريقة الكلية ـ الجزئية (المختلطة):

يقول **إبراهيم حمادة** من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل إستخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الإستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة.(1)

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطا للطريقتين حيث توضح **عفاف عبد الكريم** ذلك بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي ـ جزئي ـ كلي)".

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:
* تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
* تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.
* مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.(2)

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين بإكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة.

1.مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1992، ص 138 – 139
2. عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989، ص 282

وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الإرتقاء به حتى يستطيع إكتساب الأداء والتوافق الجيد، وهذا لا يتم إلا من خلال إختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

5 . 5 أخطاء الأداء المهاري وإصلاحه:

5 . 5 . 1 أخطاء الأداء المهاري:

يرى **محمد حسن علاوي** أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارات الحركية بشكل عام ما يلي:(1)

* التصور الخاطئ أو سوء فهم المهارات الحركية.
* عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
* إنخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
* عدم كناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
* الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
* الإنتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

5 . 5 . 2 إصلاح أخطاء الأداء المهاري:

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي:(2)

* الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
* البدء في إصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
* مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح للمهارة.

---

1. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف، القاهرة، سنة 1983، ص 266
2. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001، ص 127

* إستخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.

* إستخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء اللاعب للمهارة.

* قد يتطلب الأمر الرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهاري لإتقانها حتى يتسنى تفادي الخطأ الحادث.

* عدم مطالبة الناشئ بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء.

5 . 6 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل التعلم. حتى اللاعب المعد بدنيا ومستواه أقل مهاريا لا يمكن إستغلال إمكانياته سواء من حيث القوة والتحمل أو السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته.(1) واللاعب أثناء جريه بأقصى سرعة داخل الملعب مطلوب منه واجبات مهارية بإستخدام الكرة وهو مكتسب أعلى سرعة له ذلك يجب أن تنمى المرونة والرشاقة لتغيير أوضاع جسمه وإتجاهاته بالكرة وبدونها.

وعندما نفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الإنفجارية نجد أن القوة المميزة بالسرعة هي قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات إنتظار لتجميع القوة، ويلعب العنصرين السابقين دورا كبيرا في مهارات كرة اليد حيث أنها من العناصر الحاسمة في كثير من مهارات كرة اليد، والتي يعتمد عليها في فعالية الإنجاز وكفاءة الأداء.(2)

---

1 . منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، للاعب والمدرب، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، سنة 1994، ص 70

2. د. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996، ص 228 - 256

البيان		متطلبات نجاح المهارة	العنصر البدني
التمرير	بالتحرك ثم الإرتكاز	1- تكرار أداء التمرير طوال الهجمة 2- سرعة نقل الكرة للزميل 3- وصول الكرة إلى الزميل 4- التمرير للزميل المناسب.	تحمل الأداء. سرعة الأداء. دقــة. سرعة الإستجابة.
	بالجري	1- التمرير من إستمرار الجري 2- سرعة نقل الكرة للزميل 3- وصول الكرة إلى الزميل 4- التمرير للزميل المناسب 5- تكرار أداء التمرير من الجري.	توافق. سرعة الأداء. دقــة. سرعة الإستجابة.
التصويب	بعد دفع الأرض	1- الوثب لأقصى مسافة للتخاص من المدافع. 2- قوة وسرعة أداء التصويب. 3- سرعة التغيير من الجري للوثب. 4- وصول الكرة لمكان مناسب.	قوة مميزة بالسرعة. قوة مميزة بالسرعة. رشاقة. سرعة إستجابة.
	مع ملامسة الأرض	1- التصويب من الجري. 2- قوة وسرعة أداء التصويب. 3- سرعة إستغلال الثغرة. 4- وصول الكرة لمكان مناسب.	توافق قوة مميزة بالسرعة. سرعة إستجابة. دقــة.
تنطيط للهجوم الخاطف		1- سرعة الجري مع أداء التنطيط. 2- تغيير إتجاه الحركة في حالة وجود مدافع.	سرعة إنتقال/ توافق رشاقة.
الخداع بالكرة أو بدونها		1- سرعة تغيير الحركة أو الجسم 2- أداء المهارة عكس إستجابة المدافع.	رشاقة. سرعة إستجابة – توازن.
التحركات	التقدم لمقابلة المهاجم ثم العودة لدائرة والتحرك جانبا	1- سرعة التقدم لنع التصويب ثم الهبوط للدائرة والتحرك جانبا. 2- تكرار أداء العمل طوال الدفاع.	رشاقة - سرعة إستجابة. تحمل أداء.
الإنتقال بين الدفاع والهجوم		1- سرعة الإنتقال للهجوم أو الدفاع. 2- الإنطلاق للهجوم بمجرد فقد الفريق الكرة 3- الجري منحنى للهجوم الخاطف. 4 – إستلام الكرة من الجري.	سرعة عدو. سرعة إستجابة. رشاقة. توافق.

الجدول رقم 01: المهارات الأساسية ومتطلباتها البدنية. (1)

1. د. قدري سيد مرسي، وأخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002، ص 80

وبتحليل المهارات الحركية لكرة اليد وفقا للمتطلبات البدنية، والتي نرى أنها تسهم في أداء المهارات بالطريقة المثلى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء - تحمل السرعة - سرعة الأداء - الرشاقة - سرعة العدو (السرعة الإنتقالية) - الدقة - سرعة الإستجابة - التوافق والمرونة يتضح ما يلي:

* أن النجاح في أداء أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج لتنمية صفة بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

* أن هناك أكثر من عنصرا بدنيا يسهم في أداء كل مهارة وفقا لطبيعتها.

الــخلاصة:

يحتل تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد الحديثة أهمية خاصة في عملية التدريب، إذ يهدف إلى إكساب الفرد المهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه إستخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسة.

المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة اليد الناشئ، ولا يأتي هذا إلا من خلال البرامج المبنية على الأسس العلمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية التعلم وإتقان المهارات الأساسية والإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي المرتبطة بتكوين لاعب كرة اليد الحديثة، محترمين بذلك الخصائص والصفات النفسية، والفهم المتبادل بين اللاعبين وبتوافق كامل مع أداءاتهم وفعالياتهم في كرة اليد الحديثة.

* الفصل الثالث *

التوافق النفسي الإجتماعي

عند لاعب كرة اليد الحديثة

مـدخل:

يتفق أغلب كتب علم النفس أن أصل مفهوم التوافق مشتقة أصوله من علم الأحياء أو من البيولوجيا ويؤكد على ذلك **لازروس LAZARUS** في قوله:

إن مفهوم التكيف إنبثق من علم الأحياء وكان حجر الزاوية في نظرية **داروين** عام 1859م للنشوء والإرتقاء، وقد أستعير وعدل منهم قبل علماء النفس وسموه بالتوافق، ويؤكد على كفاح الفرد بالبقاء طويلا أو العيش في محيطه الطبيعي والإجتماعي.(1)

ويستعمل هذا المفهوم حاليا بشكل واسع النطاق في علم الأحياء وعلم النفس على السواء، ويبقى أن نتساءل عما إذا كان هناك إختلاف بين كلمة التكيف البيولوجية المنشأ والتوافق بالمعنى السيكولوجي للفظ ؟

يفضل **المليجي** إستخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفيسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الإجتماعي بوجه عام.(2)

ويتفق **صلاح مخيمر** مع هذا الرأي حين يقول: أن هناك تواؤم حيث أن التوافق تلاؤم وتناغم على مستوى الأعماق، ما بين الفرد وبيئته، بينما يظل التواؤم في مستوى السطح لا يزيد على أن يكون مجرد مسايرة ومجاراة للبيئة المحيطة.(3)

وبناءا على ما سبق يمكننا القول أن التكيف والتوافق مفهومان مختلفان فيما بينهما لكنهما مكملان لبعضهما البعض، حيث يكون التكيف على المستوى البيولوجي وتشترك فيه جميع الكائنات الحية بما فيها الإنسان والحيوان والنبات.

---

1. مصطفى فهمي: التكيف النفسي، الطبعة الأولى، دار نهضة مصر، القاهرة، سنة 1978، ص 03
2. حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي: النمو النفسي، الطبعة التاسعة، دار النهضة العربية، بيروت، سنة1973، ص386
3. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص 08

أما التوافق فهو خاص بالجنس البشري بوصفه الكائن الذي يملك قابليتي التأثير والتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه وعلى حد قول **صلاح مخيمر** فإن الغرائز تكفي عند سائر الحيوانات لتحقيق التلاؤم مع الحياة وهي تعني نفس الشيء عند الإنسان ما لم تتناولها التربية والتعليم والتطبيع الإجتماعي.(1)

كما أن توافق الحيوان ببيئته تكيف سلبي إقتراني يتقبل فقط ولا يؤثر ينفعل ولا يغير في حين أن الإنسان يستطيع أن يغير ويؤثر ويفعل بعد أن ينفعل.(2)

وعليه فإن الإنسان يتكيف بيولوجيا، ويتوافق نفسيا وإجتماعيا، إذ يبدأ التكيف وهو جنين في بطن أمه ويستمر ذلك طوال حياته بعد الولادة في حين يبدأ توافقه النفسي والإجتماعي مع تكوين ذاته في السنوات الأولى من حياته لهذا ترتبط العمليتان التكيف والتوافق إرتباطا وثيقا بمراحل النمو المختلفة التي يمر بها الإنسان وإنطلاقا من خصائص كل مرحلة ومطالب النمو فيها علما بأن هذه المطالب تختلف من مرحلة لأخرى إبتداء من الطفولة وإنتهاء بالشيخوخة.

وعموما فإن المتوافق هو الذي يستعمل جميع إمكانياته النفسية والبدنية والإنفعالية إلى أقصى درجة ممكنة في مواجهة مشكلاته حتى يحقق الصحة النفسية المرغوبة في أي مرحلة يعيشها.(3)

وإنطلاقا مما سبق ما هي الكيفية التي ينظر بها إلى التوافق هل ننظر له على أنه إنجاز ـ هدف في حد ذاته ـ أو أنه عملية تمكنه من بلوغ هدف ما ؟

---

1. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص 10

2. كمال الدسوقي: علم النفس دراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1972، ص 08

3. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، سنة1978، ص 32

يرى كل من **كاترايت وكارترايت cartraight . cartright**

إن التكيف البيولوجي والإجتماعي والنضج العاطفي وتحقيق الذات هي أهداف رئيسية تحتاج إلى تعقيد أكثر وقدرات ثابتة لمعالجة مشاكل الحياة.(1)

في حين يرى **لازاروس lazarus** إن هناك طريقتين للتفكير حول التوافق:

أ ـ أن ننظر إليه بوصفه تحصيلا أنجز إما سيئ أو حسن.

ب ـ وننظر إليه بوصفه عملية.(2)

ويتفق **نعيم الرفاعي** مع **لازاروس** في أن التكيف عملية ونتيجة في نفس الوقت ويستطرد قائلا: فنحن نقول أن فلان قد تكيف تكيفا حسنا مع بيئته الجديدة وبذلك يظهر وكأننا نشير إلى النتيجة، كما نقول أن التكيف يمر بمراحل فيها تتداخل عدة عوامل وبذلك نشير إلى العملية.(3)

ويتضح من الرأي الأول على أن التوافق نتيجة نسعى لها في حين أن الرأي الثاني ينظر بأنها نتيجة نسعى لها وعملية نقوم بها إلا أن المرجع أن التوافق هو عملية ونتيجة فقد يؤدي الإحساس بأي دافع إلى القيام بعدة سلوكات قصد إشباعه والقضاء على التوتر الذي يحدثه، وتمثل هذه السلوكات المراحل السابقة للإشباع، وهذا ما نطلق عليه عملية أما النتيجة فهي حصيلة تلك السلوكات والتي قد تكون حسنة ويكون التوافق في هذه الحالة مصدر راحة وإطمئنان وقد تكون النتيجة سيئة ويكون التوافق غير مناسب وينطوي على الإضطراب، وهذا يتطلب التمييز بين النتيجة الحسنة (التوافق السوي) والنتيجة السيئة (التوافق اللاسوي) بوجود معيار خارجي نحتكم إليه في تصنيف السلوك الإنساني.

---

1. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص 03

2. كمال الدسوقي: علم النفس دراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1972، ص 15

3. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص 37 ، 38

وعلاوة على هذين الشكلين (السوي واللاسوي) فإن التوافق المتميز بالنسبية مما يجعل توفر أشخاص متوافقين بشكل مطلق ضرب من الخيال، نظرا لتعدد مجالات الحياة وصعوباتها وعليه فإن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع مواجهة الحياة بأشكالها المختلفة، بمتغيرات في سلوكه وعاداته بما يناسب الظروف الجديدة أو تغيير البيئة المحيطة بما يناسبها وحسب رأي:

سيدني جورار Jurer – Sidney: أن هناك نوعين من التوافق بالنسبة للفرد وهما:

أ ـ التوافق بالتأثير في الذات: ويتمثل في هذا النزوع في التمتع بالصحة عند ما يغير الشخص نماذج سلوكه في إتجاه الصحة النفسية، ويكون غير صحي عندما تتغير الشخصية بتنقلات الفرد إلى حد ما بعيدا عن الصحة النفسية.

ب ـ التوافق بتعديل الظروف الخارجية: وهذا الذي يبقي الشخصية دون تغير وعوضا عن ذلك تكون معاناة الشخص المكافح لتغيير محيطه متضمنا سلوكات غيره من الأشخاص إلى غاية إشباع حاجاته وتحقيق معاناته.(1)

1 . مفهوم التوافق النفسي والإجتماعي:

التوافق شديد الإرتباط بالشخصية في جميع مراحلها، ومواقفها وهو ما أهله لأن يكون أحد المفاهيم الأكثر شيوعا في علم النفس والصحة النفسية، وقد تضاعفت أهميته في هذا العصر الذي إزدادت فيه الحاجات إلى الأمن والإستقرار النفسي وبالرغم من ذلك فإن لم يسلم من الإختلاف والتناقض في التعريف.

تعريف **مرسي سيد عبد الحميد** 1981: هو العملية الدينامية المستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدفا تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين البيئة من جهة أخرى.(2)

---

1. فاخر عاقل: علم النفس – دراسة التكيف البشري– ، الطبعة السادسة، دار العلم، بيروت، سنة1979، ص734-735.

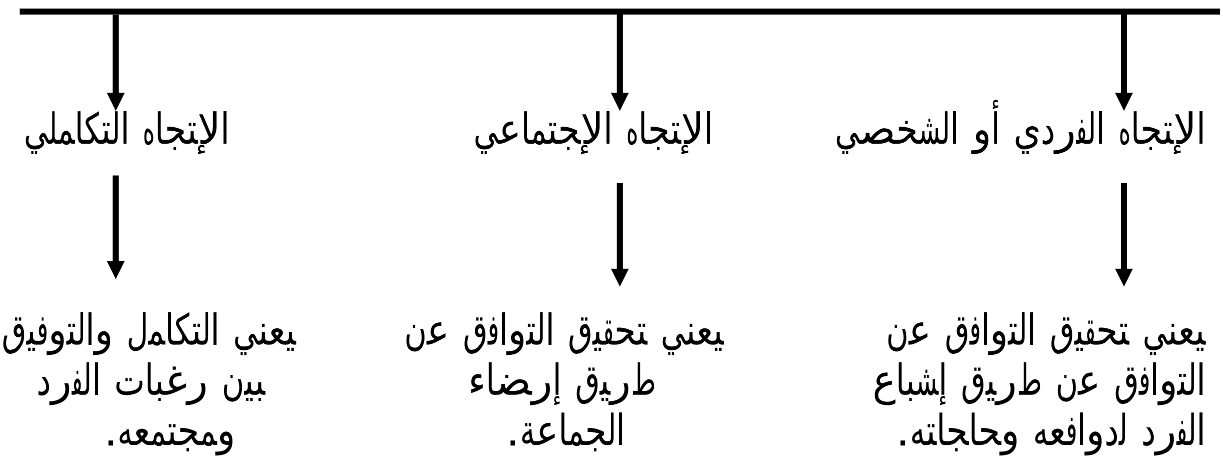
2. مرسي سيد عبد الحميد، وإسماعيل محمد عماد الدين: مقياس الإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1981، ص 18

تعريف **برون أرثر** 1984: الإنسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والإجتماعية.

ويعرف أيضا **داود عزيز حنا** 1988: مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته وحل صراعاته ومواجهة مشكلاته من إشباع وإحباطات وصولا إلى ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الإنسجام والتناغم مع الذات ومع الأخرين في الأسرة وفي العمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها ولذلك كان مفهوما إنسانيا.(1)

التعريف الذي نذهب إليه هو أن التوافق إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته وإستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وإستمتاعه بعلاقات إجتماعية حميمة ومشاركاته في الأنشطة الإجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه. وإختلاف الزوايا التي ينظر منها إلى الموضوع مما نتج عنه ثلاثة إتجاهات رئيسية لدراسة مفهوم التوافق.

3. 2 إتجاهات تعاريف التوافق النفسي والإجتماعي:



الشكل رقم 02: إتجاهات تعاريف التوافق النفسي والإجتماعي.(2)

---

1. داود عزيز حنا: الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب، العراق سنة 1988، ص 35.

2. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الطبعة الأولى، دار النهضة، بيروت، سنة 1990، ص 81.

2. 1 الإتجاه النفسي الفردي أو الشخصي:

كما سبق وأن ذكرنا فإن هذا الإتجاه يرى أن تحقيق التوافق لا يكون إلا بواسطة إشبـاع الـفرد لـجميع حـاجاته الـبدنية والـنفسية والإجتماعية وحسب **شافر وشوبن** **Sharfer - shoben** وهما من بين أنصار هذا الإتجاه أن الكائن الحي يحاول في البداية إشباع دوافعه بأيسر الطرق فإذا لم يتيسر له ذلك فإنه يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة إما بإحداث تعديل في البيئة أو تعديل دوافعه نفسها وبهذا تكون الحياة عبارة عن عملية توافق مستمرة بالنسبة للكائن الحي وهي ضرورية فيما يتعلق بعملية البناء الحيوي.(1)

ويذهب **شافر لورنس** **Sharfer/L** إلى القول: إن الحياة سلسلة من عملية التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدراته على إشباع هذه الحاجات، ولكن لكي يكون الإنسان سويا ينبغي أن يكون توافقه مرنا وينبغي أن تكون له القدرة على إستجابات منوعة تلاءم المواقف المختلفة وينجح في تحقيق دوافعه.(2)

ويقترب تعريف **سعد جلال** من التعريفين السابقين حيث يذكر أن تكيف الفرد يتوقف على مدى إشباع حاجاته لتأكيد ذاته عن طريق إشباع الحاجات الأخرى الفسيولوجية منها والإجتماعية، إلا أنه قد تعترض سبيل الفرد عقبات تحول دون إشباع هذه الحاجات وتؤدي إلى عدم تكيف الفرد.(3)

كما يرى البعض من أصحاب هذا الإتجاه أن التكيف هو إشباع الحاجات سواء بتعديل الحاجات أو تعديل البيئة التي يعيش فيها وبهذا التكيف يشير إلى أن الأحداث النفسية تعمل على إستعاب حالات التوتر وإعادة الفرد إلى مستوى معين وهو المستوى المناسب لحياته في البيئة التي يعيش فيها ... إنه إذا أشبعت جميع دوافع الإنسان في الحال إشباعا سهلا فلن يصبح هناك حاجة إلى عملية التكيف.(4)

---

1. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص 118

2. عبد العزيز القوجي: أسس الصحة النفسية، الطبعة الثانية عشرة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة1981، ص 361

3. مختار حمزة: المجتمع في علم النفس، الطبعة الثامنة عشرة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1985، ص 487

4. عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978، ص 47- 54

ويتضح أن أنصار هذا الإتجاه بالغو في إعطاء الفرد القسط الأكبر في عملية التوافق، وقللوا من قيمة البيئة الطبيعية والإجتماعية ذلك أن عملية التوافق لا تتوقف على الفرد فقط بإعتباره الراغب في الوصول إلى الهدف بل كذلك على المعايير الإجتماعية والأوضاع الثقافية التي يعيش فيها الفرد فليس كل ما يرغب فيه هذا الأخير متوافرا وكل ما يطمح إليه ممكنا بل أن هناك معوقات تحول دون تحقيق رغباته ومن هذا يمكن القول أن هذا الإتجاه وبالرغم من أنه لا ينكر العوامل البيئية إلا أنه يعزل الإنسان عن كيانه الإجتماعي والثقافي وهذا غير مقبول إذ يستحيل تصور إنسان دون إطار إجتماعي وثقافي معين.

2. 2 الإتجاه الإجتماعي:

التوافق حسب أنصار هذا الإتجاه لا يتحقق إلا بمسايرة الفرد لمعاييره وثقافته السائدة في المجتمع، أو بمعنى أخر الخضوع للظروف والأحداث التي يعيش فيها، وفي هذا المجال يرى **أحمد عزت راجح:** إن التوافق حالة من الإنسجام والتواؤم بين الفرد وبيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغاب حاجاته وتصرفه إزاء البيئة المادية والإجتماعية، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو إجتماعية أو أخلقية أو صراعا نفسيا ... تغيرا يناسب الظروف الجديدة.(1) ويرى كل من **دافيس ولوفكيست Davis – Lofkuist**

إن التوافق عملية مستمرة يحاول الفرد بواسطتها التحصيل بالمحافظة مع البيئة المحيطة. (2)

---

1. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، سنة 1976، ص538

2. كمال الدسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1972، ص233

ولا يختلف عن ذلك كل من **كراوو و ويكر Crow – Wecrow**:

حين يذكران إن التوافق هو مدى قدرة الفرد على التواؤم مع الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه في الوقت الذي يستطيع فيه أن يقيم علاقات منسجمة وسوية مع الظروف والمواقف الأشخاص الموجودين في البيئة المحيطة. (1) كما يوجد الكثير من أنصار هذا الإتجاه الذين يعتبرون أن التوافق هو مسايرة الظروف المحيطة نذكر منه **كمال الدسوقي وفايز علي الحاج ونعيم الرفاعي وغيرهم.** ويتضح لنا من العرض السابق أن الإتجاه الإجتماعي يعاكس تماما الإتجاه النفسي الذي ركز على الفرد وغاب عليه التكوين النفسي، وهذا ما جعل الإتجاه الإجتماعي يركز على المجتمع، ويرى أن الشخصية المتوافقة هي التي تساير المجتمع وثقافته ومعاييره، لكن قلل من قيمة الإنسان وطاقته المبدعة التي تقف في وجه تلك المعايير وتغييرها، وعليه فإن أهم ما يؤخذ عن هذا الإتجاه هو إعتماده على أحد جانبي العملية التوافقية وهذا ما رجح الكفة إلى الجانب الإجتماعي وقلل من أهمية الجانب الفردي وهو أمر لا يقبله المنطق.

2. 3 الإتجاه التكاملي (النفسي الإجتماعي):

لقد كان للتطرف الذي أبداه كل من أنصار الإتجاه النفسي والإجتماعي أثر في ظهور إتجاه توفيقي بين الإتجاهين المتعارضين إذ ينظر هذا الإتجاه إلى التوافق على أنه عملية مركبة بين بعدين أساسيين هما:

أ ـ الفرد بدوافعه وطموحاته وحاجاته.

ب ـ البيئة المحيطة والفرد (المادية، الإجتماعية، الثقافية، .....إلخ).

---

1. إبراهيم قشقوش: سيكولوجية المراهق، الطبعة الأولى، دار النهضة، مصر، القاهرة، سنة 1980، ص 18

فالتوافق حسب هذا الإتجاه لا يحدث إلا بواسطة التكامل بين حاجات الفرد والظروف البيئية المحيطة وفي هذا الصدد ترى **سمية أحمد فهمي:** أن التكيف يتضمن تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته، فللشخص حاجات وللبيئة مطالب، وكل منهما يفرض مطالبه على الأخر، ويتم التكيف أحيانا عندما يرضخ الشخص ويتقبل الظروف البيئية التي لا يقوى على تغييرها، ويتحقق التكيف أحيانا أخرى عندما يعي الشخص إمكانياته البناءة فتعدل الظروف البيئية، التي تقف في سبيل تحقيق أهدافه وفي أغلب الأحيان يكون التكيف حلا وسطا بين هذين الظرفين، وينشأ سوء التكيف عندما يفشل الشخص في تحقيق مثل هذا الحل فتسوء صحته النفسية فالصحة النفسية إذا هي قدرة الشخص على التوافق بين رغباته وأهدافه من جهة وبين الحقائق الإجتماعية والمادية التي يعيش في وسطها من جهة أخرى.(1)

ويتفق **جابر عبد الحميد جابر** مع هذا الرأي حيث يقول: إن التكيف يتضمن تفاعلا متصلا بين الشخص وبيئته كل منها يؤثر في الأخر ويفرض عليه مطالبه ...... وفي معظم الحالات يكون التكيف توفيقيا بين هذين الموقفين المتقابلين.(2)

ويرى **صلاح مخيمر** أنه كيفما نفهم عملية التكيف ينبغي أن نضع في حسابنا أن التكيف عملية كلية دينامية، ووظيفية تستند في فهمها إلى وجهات النظر النشوئية والطبوغرافية والإقتصادية.(3) يتضمن هذا التعريف مايلي:

أ ـ التـكيف عملية كـ ـلية:

ينبغي النظر إليها في وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معا، فالتكيف يشير إلى الدلالة الوظيفية بعلاقة الإنسان مع بيئته، فالتكيف إذا هو خاصية لهذه العلاقة الكلية فلا تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحالات الفرد، وليس لها أن تقتصر على المسالك في إغفال لتجاربها الشعورية.

---

1. سمية أحمد فهمي: مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حوليات كلية البنات جامعة عين الشمس، القاهرة، سنة 1989، ص 80

2. جابر عبد الحميد جابر، سليمان الخضري الشيخ: دراسات نفسية في الشخصية العربية، الطبعة الأولى، عالم الكتب ، القاهرة سنة 1978، ص 347- 348

3. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة 1969، ص 74

ب ـ التـكيف عملية دينامية:

بمعنى أن التكيف لا يتم مرة واحدة، وبصفة نهائية، بل يستمر ما إستمرت الحياة ذلك أن الحياة ليست سوى سلسلة من الحاجات ومحاولة إشباعها ومن ثم تكون محاولته بإزالة هذه التوترات وإعادة الإتزان من جديد، وتعني الدينامية أن التكيف يمثل تلك المحصلة التي تتمخض عن صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي وبعضها بيئي.

ج ـ التـكيف عملية وظيفية:

بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الإتزان من جديد مع البيئة.

د ـ التـكيف يستند إلى الزاوية النشوئية:

بمعنى أن التكيف يكون دائما بالرجوع إلى مرحلة معينة من مراحل التنشئة، التكيف بالنسبة إلى الراشد يعني أنه يعيد الإتزان مع البيئة على مستوى الرشد فهو يتخطى في سلوكه كل المراحل السابقة من النمو، وهكذا فالتكيف من هذه الزاوية يجيب على النقطة التي بلغها الفرد في نموه أو بمعنى أخر أن لكل مرحلة سلوكها التوافقي الخاص بها، فالسلوك المتكيف في مرحلة الطفولة هو نفسه السلوك المرضي إذ ما ظهر عند الرشد.

هـ ـ التـكيف عملية تستند إلى الزاوية الطبوغرافية:

لقد سبق و أن رأينا أن التكيف هو محصلة عوامل ذاتية وعوامل بيئية ويظهر ذلك في الصراع بين الأنا والهو وبينهما يبدأ الصراع الفرد والبيئة وبين متطلبات متناقضة في البيئة وبين متطلبات متناقضة داخل الشخص.

و ـ التـكيف عملية تستند إلى الزاوية الإقتصادية:

معنى هذا أن نتيجة الصراع تتوقف على كمية الطاقة المستمرة في كل قوة من القوتين المتصارعتين فالجهاز الذي يملك أكثر طاقة يتغلب (أي الأنا أو الهو) فإذا إستطاعت الأنا مواجهة مطالب الهو والأنا الأعلى، أمكننا القول أن الشخصية قوية، أما في حالت عجز الأنا عن ذلك فإن الشخصية تكون ضعيفة.

وهكذا إنطلق هذا الإتجاه التوافقي التكاملي لينقد كل من الإتجاه النفسي والإتجاه الإجتماعي وإعتمد على الفرد بإعتباره أحد شقي العملية التوافقية ما قلل منه الإتجاه الإجتماعي.

كما إعتمد على المجتمع بإعتباره الشق الثاني وهو ما قال منه الإتجاه النفسي الفردي لأن التوافق في نظر هذا الإتجاه يعتمد على الفرد وما ينطوي عليه من بناء نفسي وحاجات ودوافع وعليه فإن الإتجاه التوافقي التكاملي يمثل النظرة الأكثر موضوعية لعملية التوافق وهو ما يدفعنا إلى الأخذ به في دراستنا الحالية وبناء عليه نرى:

أن التوافق عملية دينامية مستمرة يقوم بها الفرد قصد بلوغ حالة من الإتزان بينه وبين نفسه من جهة وبينه وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى.

3 نظريات التوافق:

إن المتفحص لما كتب في مجال التوافق يجد أن هناك نظريات عديدة وضعت لشرح هذا الموضوع ونظرا لأهميتها ومناسبتها لموضوع الدراسة الحالية فقد إرتأينا أن نقدمها في الشكل رقم3 التالي حسب ما ورد عند **مدحت عبد اللطيف وعباس محمد عوض 1990.** مكتفين ببعض أبرز من بحثوا في هذا الموضوع:

نظريات التوافق

النظرية البيولوجية الطبية | **النظرية النفسية** | **النظرية الإجتماعية**

نظرية التحليل النفسي
- **فرويد**
- **يونج**
- **أريكسوي**

النظرية السلوكية
- **واطسون**
- **سكينر**
- **بندورا**

النظرية الإنسانية
- **روجز**
- **ماسلو**
- **بيرلز**

نظريات أخرى
- **لازاروس**
- **شافر**
- **بل**

الشكل رقم 03 : نظريات التوافق (1)

---

1. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتوافق الدراسي، الطبعة الأولى، دار النهضة، بيروت، لبنان، سنة1990، ص 85

3. 1 النـظرية البيولوجية الطبية:

ويرك أصحابه وكما بين **لازاروس Lazarus (1961)** أن الفشل في التوافق بكل أصنافه هو ناتج عن أمراض تصيب الجسم وخاصة الجزء الهام منه ألا وهو الدماغ. وتدخل الوراثة هنا لتترك أثارها، كما أن الحوادث والإصابات والأمراض وسوء عمل الهرمونات من جراء الضغوطات والقلق الواقعة على الفرد.(1)

3. 2 النـظرية الـنفـسية:

يرى **Freud** أن عملية التوافق الشخصي غالباً ما تكون لا شعورية، أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته .فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعياً .ويرى **فرويد** أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق .ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي : قوة الأنا، القدرة على العمل، القدر على الحب.(2)

ويرى **فرويد** أن الشخصية تتكون من ثلاثة أبنية نفسية هي"الهو و الأنا و الأنا الأعلى." ويمثل الهو رغباتنا وحاجاتنا ودوافعنا الأساسية وهو بهذا مخزن للطاقة الجنسية .ويعمل الهو بناء على مبدأ اللذة والذي يبحث عن تحقيق سريع للتوتر دون مراعاة للعوامل الاجتماعية ويمكن إتباع رغبات الهو عن طريق الفعل أو التصرف اللاإرادي. وعلى العكس من ذلك يعمل الأنا وفق مبدأ الواقع، حيث يعمل على تحقيق حاجات الفرد بطريقة عقلانية مقبولة لدى العالم الخارجي، فالأنا هو العنصر التنفيذي في الشخصية يكبح الهو ويحتفظ بالاتصالات مع العالم الخارجي من أجل تحقيق الرغبات الشخصية المتكاملة .ويمثل الأنا الأعلى مخزناً للقيم المغروسة والمثل والمعايير الأخلاقية الاجتماعية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والأنا المثالية فالضمير ينسب إلى القدرة على التقييم الذاتي والانتقاد والتأنيب.

---

1. مصطفى فهمي: الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1978، ص 115

2. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993، ص 88 - 89

أما الأنا المثالية فما هي إلاّ تصور ذاتي مثالي يتكون من سلوكيات مقبولة ومستحسنة .وعلى أساس ما تقدم يربط **فرويد** التوافق بقوة الأنا، حيث يكون المنقذ الرئيسي فهو يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباتهم.(1)

وبعد **فرويد** تعددت وجهات النظر التحليلية، والتي أكدت في الغالب على أهمية العوامل الاجتماعية وفاعلية الأنا، فعلى سبيل المثال يرى **أدلر Adler** أن كل فرد يسعى للتكيف مع بيئته وتطوير حياته وتحقيق امتياز وتفوق على الآخرين بطريقة فريدة بدافع الشعور بالعجز، وهذا ما أسماه بأسلوب الحياة الذي ينشأ نتيجة عاملين هما:

الهدف الداخلي مع غاياته الخيالية الخاصة، والقوى البيئية التي تساعد، وتعوق وتعدل اتجاهات ومسيرة الفرد .وكل فرد في أسلوب حياته يعتبر فريداً بسبب التأثيرات المختلفة للذات الداخلية وتركيباتها، إلا أن الطبيعة الإنسانية تعد أساساً أنانية، وخلال عمليات التربية فإن بعض الأفراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي وينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة.

كما ذهب **يونج Jung** إلى تأكيد ذلك من خلال افتراضه للاشعور التجمعي وأنماط الشخصية، إلا أن تأكيد اثر العوامل الاجتماعية أصبح أكثر وضوحا في نظريات كل من **هورني Horny** والتي أكدت أهمية الحب الوالدي، و**فروم Fromm** المؤكد لأهمية العوامل الاجتماعية خارج الأسرة وخاصة الاقتصادية، **وسوليفان Sullivan** المؤكد لتأثير العوامل الشخصية المتبادلة، حيث تنتج العوامل السوية شخصية منتجة، في حين يؤدي سوء هذه العوامل إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن أن تنبثق جميعا عن الروح العدوانية تجاه الآخرين.(2)

---

1. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993، ص 120

2. أنجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد ا الدليم: نظريات الشخصية، الطبعة الأولى، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، سنة 1991، ص 211

وبظهور علماء نفس الأنا من أمثال أنّا **فرويد** وأتباعها وأخيرا **أريكسون** ازداد التركيز على إبراز تأثير العوامل الاجتماعية والعوامل الشخصية ممثلة في فاعلية الأنا في بناء الشخصية.

وتشكل نظرية **أريكسون** واحدة من النظريات الحديثة في التحليل النفسي .ويؤكد **أريكسون** على فاعلية الأنا، وعلى النمو المستمر مدى الحياة وفقا لمبدأ التطور وذلك من خلال ثمان مراحل متتابعة تبدأ كل منها بظهور أزمة للنمو تحدد من خلال تفاعل العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية وتنتهي بحل الأزمة .ويقاس التوافق من خلال طبيعة الحل الايجابي أو السلبي للازمة والتي تشمل جانبين يمثلا طرفي نقيض، وبالعودة إلى ما ذكر سابقا فانه يمكن تلخيص مؤشرات التوافق والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من الثقة، الاستقلالية، المبادرة، الإنجاز، تشكل الهوية، الألفة، الإنتاجية، والحكمة .في حين تمثل مؤشرات سوء التوافق في النقيض من ذلك وتشمل انعدام الثقة في الذات والآخرين، الاعتمادية والخجل والشك، المعاناة من مشاعر الذنب وفقدان روح المبادرة، الشعور بعدم الكفاية وعدم القدرة على الإنجاز، فقدان الهوية واضطراب الدور، العزلة، الركود، واليأس.(1)

3 .3 النـظرية الـسلوكية:

يشير رواد النظرية السلوكية إلى أن التوافق عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة، والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم . ولقد أعتقد **واطسون Watson** و **سكنرSkinner** ، أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئية أو إثاباتها .وأوضح كل من **يولمان، وكراسنر** أنه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة أو لا تعود عليهم بالإثابة، فإنهم قد ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتماماً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية وينتج عن ذلك أن يأخذ هذا السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق.

---

1. أنجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد ا الدليم: نظريات الشخصية، الطبعة الأولى، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، سنة 1991، ص 221

ولقد رفض **باندورا Bandura** التفسير السلوكي الكلاسيكي والذي يقول بتشكيل طبيعة الإنسان بطريقة آلية ميكانيكية، حيث أكد بأن السلوك وسمات الشخصية نتاج للتفاعل المتبادل بين ثلاثة عوامل هي المثيرات وخاصة الاجتماعية منها(النماذج)، والسلوك الإنساني، والعمليات العقلية والشخصية .كما أعطى وزنا كبيرا للتعلم عن طريق التقليد ولمشاعر الكفاية الذاتية، حيث يعتقد أن لمشاعر الكفاية أثرها المباشر في تكوين السمات التوافقية أو غير التوافقية.(1)

3. 4 النـظرية الإنسـانية:

ينظر رواد الاتجاه الإنساني إلى أن الإنسان ككائن فاعل يستطيع حل مشكلاته وتحقيق التوازن وأنه ليس عبداً للحتميات البيولوجية كالجنس والعدوان كما يرى **فرويد** أو للمثيرات الخارجية كما يرى السلوكيون الراديكاليون من أمثال **واطسن وسكنر.**(2)

وأن التوافق يعني كمال الفعالية وتحقيق الذات، في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعدم القدرة وتكوين مفهوم سالباً عن ذاته .وتمثل نظريتي **روجرز وماسلو** أهم النظريات في هذا المجال حيث يربطان إجمالا التوافق بتحقيق الذات ، أو بلغة روجرز في كتاباته الأخيرة الشخص كامل الفاعلية.

ويرى **روجرز Rogers** أن الشخص المنتج الفعال هو الفرد الذي يعمل إلى أقصى مستوى أو إلى الحد الأعلى وانه يتصف بما يلي:(3)

* **الإنفتاح على الخبرات:** حيث يكون هذا الشخص مدركاً وواعياً لكل خبراته فهو ليس دفاعياً ولا يحتاج إلى تنكر أو تشويه لخبراته.

---

1. أنجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد ا   الدليم: نظريات الشخصية، الطبعة الأولى، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، سنة 1991، ص 245

2. مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993، ص 140

3. شاذلي عبد الحميد محمد: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، سنة 2001، ص198-200

* **الإنسانية:** هؤلاء الأشخاص لديهم قدرة على العيش والسعادة والاستمتاع بكل لحظة من لحظات وجودهم، فكل خبرة بالنسبة لهم تعتبر جديدة وحديثة فهم لا يحتاجون إلى تصورات مسبقة لكل فكرة أو موقف لتفسير كل ما يحدث، فهم يكتشفون خبراتهم خلال عملية التجربة أو المعايشة التي يمرون بها.

* **الثقة:** وهؤلاء الأشخاص قد يأخذون آراء الناس الآخرين وموافقة مجتمعهم في الحسبان لكنهم لا يتقيدون بها كما أن محور أو نواة عملية اتخاذ القرار موجودة في داخل ذاتهم لتوفر الثقة في أنفسهم.

* **الحرية:** فهؤلاء الأشخاص يتصرفون بشكل سوي، خيارات حرة، يوظفون طاقاتهم إلى أقصى حد و يشعرون ذاتياً بالحرية في أن يكونوا واعين لحاجاتهم ويستجيبون للمثيرات على ضوء ذلك.

* **الإبداع:** وهؤلاء الأشخاص يعيشون بطريقة فاعلة في بيئاتهم ويتسمون المرونة والعفوية بدرجة تتيح لهم التكيف بصورة صحيحة مع المتغيرات في محيطهم وتجعلهم يسعون إلى اكتساب خبرات وتحديات جديدة وهؤلاء الأشخاص يتحركون بثقة إلى الأمام في عملية التحقيق الذاتي. ويشير روجرز إلى أن الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق يعبرون عن بعض الجوانب التي تقلقهم فيما يتعلق بسلوكياتهم غير المتسقة مع مفهومهم عن ذاتهم، وأن سوء التوافق النفسي يمكن أن يستمر إذا ما حاول الأفراد الاحتفاظ ببعض الخبرات الانفعالية بعيداً عن مجال الإدراك أو الوعي، وينتج عن ذلك استحالة تنظيم مثل هذه الخبرات، أو توحيدها كجزء من الذات التي تتفكك، وتتبعثر نظراً لافتقاد الفرد قبوله لذاته، وهذا من شأنه أن يولد مزيداً من التوتر والأسى وسوء التوافق.

كما أكد **ماسلو** من خلال نظريته في تحقيق الذات وهرمه الشهير المعروف بهرم الحاجات إلى استمرارية كفاح الإنسان وفاعليته المستمرة لإشباع حاجاته .هذه الحاجات تتدرج في أهميتها من الحاجات البيولوجية المرتبطة بوجود الإنسان المادي، إلى حاجات الإنسان النفسية المرتبطة بوجوده النفسي.

ويؤكد **ماسلو** على أن أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وقام بوضع عدة معايير للتوافق شملت الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات، التلقائية، التمركز حول المشكلات لحلها، نقص الاعتماد على الآخرين، الاستقلال الذاتي، استمرار تجديد الإعجاب بالأشياء أو تقديرها، الخبرات المهمة الأصلية، الاهتمام الاجتماعي القوي والعلاقات الاجتماعية السوية، الشعور بالحب تجاه الآخرين، وأخيرا التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة.(1)

وأخيرا فإن **بيرلز** أكد على أهمية الوعي بالذات وتقبلها، والوعي بالعالم الخارجي وتقبله والتحرر النسبي من القواعد الخارجية، ويرى هذا العالم أن الشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها دون إلقائها على عاتق الأخرين.

3. 5 نظريات الإجتماعية:

والتي يشرح أصحابها أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق وقد ورد في محاولات وضعت من أجل تحديد وتفسير العوامل التي تبنى عليها التوافق ولعله من اللائق القول أننا في محاولتنا لفهم الظاهرة السيكولوجية الإجتماعية.

نحاول هنا أن نلقي الضوء على أفكار و أراء أبرز العلماء والباحثين الذين كتبوا حول التوافق ونجد على رأسهم **لازاروس** حيث بين **Koul** (1978) أن هذا العالم عندما بحث في موضوع التوافق أكد أنه: لابد أن تتوفر معايير معينة مع الشخص حتى يكون متوافقا ومن بينها الإرتياح النفسي والبعد عن القلق والضغوطات، الكفاءة في العمل، الإبتعاد وتجنب الأمراض، ثم القبول الإجتماعي من خلال العلاقات والسلوكات الجيدة والإيجابية.(2)

أما **شافر** فقد قام بوضع عدة معايير أو أبعاد أكد على ضرورة تواجدها قبل الحكم على التوافق أو سوء توافق الأشخاص وهذه العوامل هي:

1.عبد العزيز القوجي: أسس الصحة النفسية، الطبعة الثالثة عشر، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة1981، ص273

2. الدسوقي كمال: علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1974، ص 313

المحافظة على الصحة البدنية، الإتجاهات الموضوعية، الإستبصار بالسلوك الذاتي، العلاقات المبنية على الثقة بالأخرين، الإنتباه والإهتمام بالموقف الحاضر، الإحساس بالمرح والإبتهاج، النشاط المخطط، القيام بالعمل المرضي، الراحة والترويح، المشاركة الإجتماعية الفعالة.(1)

وأخيرا فإن **بـل** وهو من الأوائل الذين إهتموا بموضوع التوافق، وذلك كما بينه كل من **مدحت عبد اللطيف** و**عباس محمود عوض** (1990)، وضع مقياسا في هذا المجال والذي من خلاله بين مجالات التوافق الأساسية والتي هي كالتالي:

التوافق المنزلي، التوافق الصحي، التوافق الإجتماعي، التوافق الإنفعالي، التوافق المهني والتوافق العام.(2)

4 عـلاقة الـتوافق بالـتكيف:

كثير من علماء السلوك الإنساني يستخدمون كلمة التوافق والتكيف على حد سواء، وقد يرجع ذلك التشابه بين المفهومين ولكي نوضح ذلك لابد من دراسة هذين المفهومين للوقوف على وجهات النظر المتعددة التي تناولت كليهما.

فالتكيف عند علماء النفس هو محاولة الفرد من التلاؤم والإنسجام بين الفرد وبيئته المادية والإجتماعية ويكون ذلك عن طريق الإمتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها.

والتكيف في تفسير السلوك الإجتماعي أصبح أكثر إتساعا بحيث شمل كل ما يقوم به الفرد من سلوك ليلائم ومطالب البيئة التي يعيش فيها فالسلوك كظاهرة سيكولوجية نشاط يقوم به الفرد وهو يتعامل مع بيئته ويتكيف لها، والبيئة هي مجموعة العوامل الخارجية التي تؤثر خارج وحدات الوراثة والتي يمكن أن تؤثر في نمو الكائن الحي ونشاطه منذ تكوينه إلى أخر حياته.(3)

---

1. شاذلي عبد الحميد محمد: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، سنة 2001، ص 201

2. أبوزيد إبراهيم: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الثانية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، سنة 1987، ص 63

3. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص 87

وهي إما بيئته مادية طبيعية، أو بيولوجية، أو إجتماعية، وتتلخص الأولى في طبيعة المكان الجغرافي الذي يعيش فيه الفرد وغيرها من الوسائل التي تحيط بالجسم أو بيئته البيولوجية، أما البيئة الإجتماعية فيتصل بها الجو الإجتماعي العام وما يقوم فيه من قوانين ومعايير وقيم مختلفة تعين على نواحي الحياة الإنسانية، وتتفرغ من هذه البيئة، البيئة الإقتصادية ـ الثقافية ـ العاطفية.

أما مفهوم التكيف في علم النفس الإجتماعي يقصد به تغيير سلوك الفرد كي ينسجم مع غيره من الأفراد بإتباع التقاليد والخضوع للإلتزامات الإجتماعية أو عندما يواجه الفرد مشكلة أو إجراء نفسيا يقتضي معالجتها وعليه أن يغير من عاداته وإتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش في كنفها. وهنا يميل البعض لإستخدام مفهوم جديد يعرف بالتوافق الإجتماعي وهكذا يصبح التوافق هو التكيف الإجتماعي.(1)

إذن مفهوم التوافق عامة ما هو إلا تكيف الشخص ببيئته الإجتماعية في مجال مشكلات حياته مع الأخرين، والتي ترجع لعلاقاته بأسرته ومجتمعه ومعايير بيئته الإقتصادية والسياسية والخلقية وينطوي أي تعريف للتوافق على الكلمة الأم تكيف فكلمة توافق أكبر إشارة للتكيف، فالإنسان يتكيف من أجل التوافق والعكس.(2)

ولقد حاول البعض التفرقة بين التوافق ومفهوم التكيف حيث ميز كل من **مورر وكلكهون Klockhon** و **Mourer** وأشاروا إلى أن لفظ التكيف يستخدم للدلالة على مفهوم عام يتضمن جميع ما يبذل الكائن الحي من نشاط لممارسة عملية الحياة في محيطه الفيزيقي والإجتماعي، بينما يستخدم لفظ التوافق للدلالة على الجانب السيكولوجي في هذا النشاط.(3)

إن هذا التميز لا يعني الفصل بين المفهومين وإنما يجعل أحدهما متضمنا للأخر حيث قام هذا التمييز بين المستوى البيولوجي لفهم نشاط الكائن الحي والمستوى السيكولوجي لهذا الفهم.

---

1. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة 1969، ص 13

2. مرسي سيد عبد الرحمن: القلق وعلاقته بالتوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة1975، ص 130

3. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص88

وهذان المستويان متصلان بعضهما أشد الإتصال فالعوامل البيولوجية تحدد إحتياجات الإنسان النفسية كما أن هذه الإحتياجات هي التي تقود العوامل البيولوجية في سبيل التحقق وتضمن لها النجاح والبقاء.(1)

5 . أبـعاد الـتوافق:

تتضمن عملية التوافق تفاعلا مركبا لمجموعة متعددة من النظم الفكرية والإنفعالية والسلوكية مع بعضها البعض، وفي مقابل ذلك فإن الغالب الدينامي لمكونات الشخصية في تفاعل مستمر مع ظروف حياة الفرد الدائمة التغيير ولا ينطبق التوافق المثالي أو عرض حالة واحدة أو قادرة للفرد أو لبيئته وهو لا يكون عملية مفردة.

أو مجموعة مماثلة من العمليات والعلاقات بين الفرد والمحيطين به على طول بعد واحد، بل أن التوافق متعدد الأبعاد ويمكن في صورة عدد من التغييرات المتافعلة.

5. 1 الـتوافق الشخصي:

ويتمثل في تلك العلاقة الجيدة التي تكون بين الفرد وذاته، ويعرفه **أحمد عزت راجح** أنه قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا ليرضيها جميعا إرضاء متزنا.(2)

ويرى **كمال الدسوقي:** إنه بناء شخصية الفرد في إتفاق مع دوافعها للعيش، وتحدي لقوى العقل وإستعدادات الذكاء للتعليم والتفكير والإدراك لمجموعات العالم الخارجي المحيط به والداخلي الذي تبعث من باطنه ثم الإستجابة لكل ذلك بأليات الجهاز العصبي الذي يديره، والمخ كجهاز توجيه وإدارة ..... وفي هذا البعد الشخصي فإن المجتمع هو الذي يعمل على توافق الفرد على شاكلته وغراره.(3)

---

1. رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة1998، ص 119

2. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، سنة 1976، ص577

3. الدسوقي كمال: علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة1972، ص7-8

إذن التوافق الشخصي ما هو إلا مجموعة الإستجابات التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الذاتي وهو السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الداوافع الداخلية الأولية الفسيولوجية والثانوية المكتسبة ويعبر عن سلم داخلي حيث لا صراع داخلي ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحل متتابعة.

وفي ضوء هذه المفاهيم نستخلص المفهوم التالي عن التوافق الشخصي كبعد من أبعاد التوافق النفسي حيث يقصد به في المجال الرياضي مدى إستجابة الرياضي بإيجابية وثقته بنفسه وإعتماده عليها في مواجهة أمور الحياة وميلها إلى الواقعية وتحررها من العزلة والإنطواء ويتحقق التوافق الشخصي بمراعاة الأمور التالية:1

1 ـ الإنسان المتوافق هو ذلك الشخص الصحيح عقليا هذا وتتطلب الصحة العقلية توافقا داخليا تماما مثل التوافق الخارجي فالناس ومنهم الرياضيين عرضة للضغوط والصراعات الداخلية مثل الضغوط والصراعات الخارجية وعليهم التوافق بين الدوافع والرغبات الشخصية المتصارعة وعلى ذلك أصبح الشخص حسن التوافق هو الشخص المتمتع بالصحة النفسية.

2 ـ أن يتقبل الإنسان ذاته وأن تكون لديه ثقته بنفسه وإحتراما لذاته ولديه رغبة في تقبل النقد والإستفادة منه وذلك حتى يتعرف على نقاط الضعف ونقاط القوة منه وأن يقوم بنفسه بطريقة واقعية، ومن ثم فهو يستطيع أن ينمي قدراته بطريقة أكثر فاعلية، سواء أكانت هذه القدرات قليلة أم كثيرة.

3 ـ أن يؤمن الفرد بقدرته على التعامل مع مشاكل الحياة وشعوره بقبول الأخرين له كما يشجعه ذلك أيضا الإعتماد على مبادئه الخاصة ويتجه في توجيه سلوكه وتصرفاته بدلا من الإعتماد على معتقداته وأفكار الأخرين.

4 ـ إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي الفرد والمجتمع في آن واحد أو على الأقل بصورة لا تضر بالغير ولا تتنافر مع معايير المجتمع.

---

1. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص89-90

5- تعتبر قدرة الفرد على مواجهة الشجاعة الواضحة للواقع ومواجهة الظروف قدراته الموجودة بصفة مبدئية للتوافق الشخصي الكفء ولذلك يجب أن نضع في إعتبارنا مواجهة الحقيقة كهدف أولي لتعامل مع الفرد ومشاكله الشخصية مباشرة وذلك لتحقيق توافقه الشخصي الكفء.

وهكذا فإن هذا البعد يخص الشخص وحده ومدى قدرته على فك الصراع أو الصراعات الداخلية التي يعيشها بسبب تصادم دوافعه المختلفة ويقاس هذا البعد بمدى قدرة الشخص على التوفيق بين هذه الدوافع، وعليه فالتوافق الشخصي هو تلك العملية التي يحقق بها الرياضي حالة من الإتزان مع نفسه ويظهر ذلك في أن يكون واثقا منها معتمدا عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض إليها كما يظهر في ميله إلى التحرر والواقعية والإنتماء والإنبساط مع خلوه من الأعراض المرضية.

5. 2 الـتوافق الإجتماعي:

هناك مفاهيم وتعاريف عديدة للتوافق الإجتماعي ولذا سوف نستعرض أهم هذه المفاهيم والتعاريف حيث يرى أن التوافق الإجتماعي يعني التكيف مع البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الكائن الحي، فالشخص الموافق إجتماعيا هو الذي يستطيع أن يشكل إتجاهاته وسلوكه لمواجهة المواقف الجديدة ويعرف **أحمد زكي بدوي** التوافق الإجتماعي بأنه قدرة الإنسان على أن يواجه مشكلة خلقية أو يعاني صراعا نفسيا فيغير من عاداته وإتجاهاته ليلائم الجماعة التي يعيش في كنفها.(1)

ويعرف **مصطفى فهمي** التوافق الإجتماعي بأنه هو قدرة الفرد على أن يعقد صلات لا يخشاها الإحتكاك والشعور والإضطهاد.(2)

كما يشير **عطية محمود هنا** في تعريفه للتوافق الإجتماعي إلى أنه مجموعة الإستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد وشعوره بالأمن الإجتماعي.(3)

---

1. أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية، الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1987، ص380

2. مصطفى فهمي: الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1978، ص 203

3. عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978، ص 68

ويعرف **ولمان Wolmen** بأن التغييرات الضرورية لمقابلة متطلبات المجتمع ومواقف العلاقات الشخصية.(1)

كما يرى **حامد زهران** أن التوافق الإجتماعي هو السعادة مع الأخرين والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الإجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الإجتماعي وتقبل التغيير الإجتماعي والتفاعل الإجتماعي السليم والعمل لغير الجماعة والسعادة الزوجية مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الإجتماعية.(2)

إذن التوافق الإجتماعي عملية تكييف المرء لنفسه مع البيئة الإجتماعية وإندماجه فيها وتلبيته لمتطلباتها أو خضوعه لظروفها.

وفي ضوء المفاهيم والتعريفات نخرج بالمفهوم التالي عن التوافق الإجتماعي فهو تلك العملية التي يتحقق بها حالة من الإنسجام والإتزان في علاقاته بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكبير يستطيع من خلالها إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه المجتمع عليها من مطالب وإلتزامات وما يفرضه له من معايير وقيم.

ولتحقيق التوافق الإجتماعي يجب مراعاة الأمور التالية:(3)

1- أن يتقبل الفرد الأخرين كما يتقبل ذاته وان يضع نفسه في مكان الأخرين بمعنى أن يكون قادرا على التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة التي يعقلها الأخرين.

2- أن يكون الفرد متسامحا مع الأخرين متغاضيا عن نقاط ضعفهم ومساوئهم وأن يمد يد المساعدة إلى أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة.

كما فسر **هيرلوك Harlock** عن **براندت Brandt** بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على التطور ومساعدة الأخرين على تحقيق ذاتهم.

---

1. أبو زيد إبراهيم: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الثانية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، سنة1987، ص95

2. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، سنة1997، ص142

3. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص91-92

3- الشخصية المتكاملة المتوافقة تؤدي وظيفتها كجهاز يتمتع بمرونة كافية للتفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائما ومن وجهة نظر شاملة لحياة فرد ما ولثقافته فإن الحياة ككل يعيش وتستمر حيث تتكامل الحقيقة والقيم بطريقة مرضية ولهذا يمكن القول بأن القدرة على التغيير والمرونة في السلوك تتفق مع متطلبات الواقع والتكامل الشخصي.

4- نجاح الفرد في إقامة علاقات إجتماعية سوية مع الأخرين يتيح أن يشارك بحرية في أنشطة الجماعة كما يتطلب منه أن يسخر مهاراته وإمكاناته لصالح الجماعة وهو لن يتراجع وإنما سيكون قادرا على أن يحط من قدرة نفسه في مواقف معينة وفي المقابل فإنه سيحظى بقبول الجماعة وإحترامها كما أن سيستفيد من نتائج مهارات وأنشطة الأفراد والأخرين.

5- أن تكون أهداف الفرد متماشية مع أهداف الجماعة فإذا كانت أهداف الجماعة تقوم أساسا على إحترام حقوق الأخرين بمعنى أن أهداف الشخصية يجب ألا تتعارض مع هذا الهدف الإنساني الكبير وإلا حدث التناقص والتقارب بين أهداف الفرد وأهداف الجماعة ومن هنا ينشأ الصراع بين الفرد والجماعة فتضطرب عملية التوافق الإجتماعي بينه وبين بقية الجماعة.

6- شعور الفرد بالمسؤولية الإجتماعية بين أفراد الجماعة الأخرين ويقصد بذلك الفرد في التعاون مع أفراد الجماعة والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يوجههم من مشكلات إجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظيم حياتهم وأعمالهم كذلك تتضمن المسؤولية الإجتماعية ضرورة إحترام الفرد لأراء الأخرين والمحافظة على مشاعرهم.

7- تتضح قدرة الفرد على التوافق الإجتماعي بالإضافة إلى ما سبق في ميله إلى مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة والميل إلى التفادي في كل أمر يهم الجماعة وكذلك التضحية بمصالحه في سبيل المصلحة العامة للجماعة.

وإنطلاقا مما سبق تظهر لنا الأهمية الكبرى التي يكتسبها كل من التوافق الشخصي والإجتماعي كما يتضح لنا التكامل الموجود بينهما، فإذا كان البعد الأول يخص علاقات الشخص بنفسه فإن الثاني يخص علاقات الشخص بمحيطه الخارجي مما يجعل هذه العلاقات مرتبطة ببعضها وشديدة التأثير والتأثر فيما بينها، وكذلك من الصعب توفر أشخاص متوافقين مع أنفسهم وغير متوافقين مع بيئتهم أو العكس، ومن هنا كانت نظرتنا إلى التوافق نظرة كلية وشاملة.

6 . عوامل الـتوافق:

يتضح من خلال ما سبق أن عملية التوافق عملية حيوية وهامة في الحفاظ على الإتزان الذاتي للشخصية، وهناك عاملان رئيسيان يقفان وراء توافق الأشخاص، يتمثل العامل الأول في الفرد نفسه بما في ذلك صحته النفسية والجسمية وحاجاته وقدراته العقلية، أما العامل الثاني فيتمثل في البيئة المحيطة بالفرد خصوصا البيئة الإجتماعية، كالمحيط الأسري والرياضي والإجتماعي بوجه عام، وكل ما يحيط بالفرد.

6. 1 عوامل خاص بالفرد أو ما يسمى بالمحيط الداخلي للفرد:

ويتمثل في جميع مكونات الشخصية الإنسانية، في بنائها النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وقيم وميول وقدرات وعواطف وإنفعالات والتي تقوم بتوجيه السلوك الفردي.(1) وللمكونات السابقة تأثيرات متباينة ومختلفة فيما بينها، تأخذ الحاجات والدوافع القسم الأكبر لوقوفها وراء جميع أنماط السلوك الذي يقوم به الفرد سواء كان متوافق أو غير متوافق إلا أن الشيء الذي يجب أن نأخذه بعين الإعتبار هو أن الفرد يعمل كوحدة، فهو يفكر ويشعر ويكافح في نفس الوقت الذي يستعمل فيه كفاءاته وصفاته وميزاته البدنية والعقلية، التي إكتسبها بالتعلم وغير ذلك وهذه الشخصية الكاملة الوحدة هو ما يجب الأخذ به أثناء دراستنا لعملية التوافق.(2)

---

1. فايز علي الحاج: الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، سنة1979، ص 25
2. أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة الثانية عشر، دار النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1966، ص233

وهكذا فإن النظرة المجزئة إلى الشخصية نظرة ناقصة ينبغي التخلي عنها وإستبدالها بالنظرة الكلية التي تمكننا من معرفة شاملة، في حين أن الإعتماد على الجزء كالحاجات والذكاء ... إلخ يجعلنا نهمل الأجزاء الأخرى وبالتالي يكون تقييمنا للشخصية تقيما غير موضوعيا.

وعليه فإن الفرد يسعى جاهدا لبلوغ المستوى المرغوب من التوافق سواء بالطرق المباشرة وهي أقصر الطرق، وفي حالة تعذر ذلك يلجا إلى طرق أخرى غير مباشرة يحاول بواسطتها بلوغ مستوى من الإنسجام والتوافق مع المشاكل التي يعانيها، والتي يطلق عليها علماء النفس:

ميكانيزمات التوافق أو ميكانيزمات الدفاع أو حيل التوافق: وهي وسائل الإنسان في سعيه وراء التكيف لأنها تشير إلى مجموعة أشكال السلوك التي يلجأ إليها في سعيه وراء إشباع حاجة، أو مواجهة خطر واقع أو متوقع، وكلها وسائل تكيف يسعى الفرد وراء تحقيقها بغية إعادة التوازن والتلاؤم العضوي أو النفسي.(1)

وميكانيزمات التوافق أو الدفاع كثيرة ومتنوعة تختلف تبعا لإختلاف عناصر التوافق نفسه، أو بمعنى أخر تختلف حسب تكوين الأنا من جهة والمواقف أو الطرق من جهة أخرى. السؤال الذي يطرح نفسه إلى أي مدى يمكن أن تكون هذه المكانيزمات فعالة في الوصول إلى الإنسجام الكلي مع البيئة؟

وقد سبق وأن ذكرنا أن الإنسان يلجأ إلى هذه المكانيزمات بعد فشله في تحقيق التوافق بواسطة الطرق المباشرة وعليه فإن لجوء الفرد إلى هذه المكانيزمات هو لجوء إضطراري وذلك أن الشخص الذي يحقق التوافق بأيسر الطرق بلغة **شافر وشابن** لا يتجه إلى هذه الميكانيزمات إطلاقا فهي وسائل ثانوية لا تكتسي صفة الدوام، وسرعان ما يواجه الفرد الواقع على حقيقته، وينتهي الدور التمثيلي لهذه الميكانيزمات.

---

1. فايز علي الحاج: الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب الإسلامي، بيروت، سنة1979، ص 25

وكما يقول **عباس محمود عوض** إن هذه الحيل وسائل غير معقولة لمعالجة القلق ذلك أنها تعتمد على تشويه الحقيقة أو إنكارها أو إخفائها، وأنها لا تستهدف حل الأزمة التي يعاني منها الفرد بقدر ما تستهدف الخلاص من القلق بخوضه أو إنكاره أو إلهاء الفرد عنه، إنها وسيلة للراحة الوقتية.(1)

ويعتبرها البعض وظيفة لبعض أبنية التوافق وهي كلها حسنة في دفاعها إزاء القلق لكنها سيئة في حصرها للسلوك الكامن للعضوية.(2)

وهكذا فالفرد يحكم تكوينه المرن ويستطيع أن يجند العديد من الوسائل لبلوغ أعلى مستوى من التوافق، إما بواسطة مواجهة المشاكل مواجهة علنية وتتمثل في الطرق المباشرة، أو بواسطة الميكانيزمات الدفاعية التي تهدف هي الأخرى إلى تحقيق التوافق وتمثل الطرق الغير مباشرة، فهي لا تقوم على المواجهة الصريحة لمشكلات الحياة اليومية، بل على تشويه الحقائق، همها الوحيد الحد من التوتر الزائد والقضاء على حالات سوء التوافق وبالرغم من إعتبارها وسائل غير مباشرة وثانوية في إحداث التوافق فإنه لا يجب الإستهانة بها، وبدورها فكثير ما يكون الحل المؤقت تمهيد للحل النهائي، كما أن إنعدامها قد يحدث هلاكا للشخص.(3)

وتعد الحيل النفسية للدفاع أساليب سلوكية توافقية لا شعورية، وتعرف أحيانا بميكانيزمات التوافق، أو حيل الدفاع النفسي، أو ردود الفعل الدفاعية، يستخدمها الفرد عند فشله في تحقيق أهدافه بفعل عوامل الإحباط والصراع هروبا من المواقف المؤلمة، هذه العوامل التي يعجز عن مواجهتها بأساليب مباشرة يبرر فشله منطقيا أمام نفسه وأمام الأخرين، ويتخلص من التوتر ويتحرر من القلق والشعور بالذنب، ويشعر بالإرتياح والتوافق مع الموقف.(4)

---

1. عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1984، ص79

2. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص03

3. عبد العزيز القوجي: أسس الصحة النفسية، الطبعة الثالثة عشر، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة1981، ص82

4. حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999، ص55

6. 2 عوامل خاص بالـبيئة:

إن كل كائن حي إنساني يعيش في مجتمع وتحدث داخل إطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التي تتم بين أفراد ذلك المجتمع، ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافي معين، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التي يخضعون لها،للوصول إلى حل مشاكلهم الحيوية لإستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا وإجتماعيا.

وعادة ما يكون تأثير المجتمع أكثر من تأثير الفرد، إذ أن المجتمع بواسطة وسائطه التربوية و الثقافية هو الذي يصنع الشخصية، مما يجعل من الصعوبة خروج هذا الأخير ـ الشخص ـ عن القواعد الإجتماعية المتفق عليها من قبل الجماعة، وهكذا تأثير البيئة بأبعادها الثلاثة الطبيعية والإجتماعية والثقافية بطريقة مباشرة على حياة الفرد وتحدد الأسلوب الذي يحقق له التكيف والمواءمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة.(1)

ترتبط البيئة الطبيعية بشكل خاص بالتكيف البيولوجي، أما البيئة الإجتماعية والثقافية فتظهر من خلال الجماعات التي يندمج فيها الشخص كالأسرة والمدرسة، وجماعة الرفاق والمؤسسات الثقافية والإعلامية... إلخ وكلها تأثر بشكل أو بأخر على توافق الفرد، ولعل أهم هذه الجماعات الأسرة، فهي الجماعة الأولى التي تشرف على النمو الجسمي، النفسي، والإجتماعي للطفل، وتؤثر في تكوين شخصيته وظيفيا وديناميا وتوجيه سلوكه منذ طفولته المبكرة، وتلعب العلاقات بين الوالدين والعلاقات بينهما وبين الطفل وإخوته دورا هاما في تكوين شخصيته، وأسلوب حياته وتوافقه.(2)

---

1. مصطفى فهمي: التكيف النفسي، الطبعة الأولى، دار نهضة مصر، القاهرة، سنة 1978، ص15
2. زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي،الطبعة الأولى، عالم الكتب، القاهرة، سنة1997، ص84

كما تؤثر جماعة الرفاق على التوافق النفسي الإجتماعي للفرد حيث يشعر هذا الأخير بالسعادة حين يكون وسط رفاقه يكلمهم ويلاعبهم، ويأكل معهم دون إحراج، ومما ذكرته **هارلوك** يمكن إستنتاج عدة نقاط حين تشبع في الأفراد أهدافا متنوعة عندما يكون ضمن هذا الإطار الإجتماعي، فالجماعة توفر له شعورا بالأمان والإرتياح والمتعة، ومجموعة الرفاق تساعده على تعلمه فن التعامل مع الأخرين، كما أنه يستطيع عن طريق تفاعله في وسط مجموعته أن يصبح أكثر تساهلا ومرونة، ومنها يكتسب المهارات الإجتماعية الولاء الإجتماعي.(1)

وبناءا على هذه اللمحة الخاطفة للعوامل الشخصية والبيئية للتوافق، ينبغي الإهتمام بكل ما له تأثير على شخصية الفرد وعلى توافقه لأن إهمالها معناه إهمال تربية أجيال قادرة على التوافق مع متطلبات العصر الذي يعيشون فيه وحسب **لورينس شافر** إن هذه الصحة العقلية معناها منع حدوث التوافقات السيئة والإضطرابات العقلية، وهذا الهدف يمكن أن يتحقق بوسيلتين عمليتين، وذلك بعلاج الإضطرابات الصغرى قبل أن تستفحل إلى درجة الخطورة، وتنظيم العوامل المؤثرة على الأفراد بحيث يصبحون أكثر قدرة على تحقيق الحل الملائم لمشكلاتهم التوافقية.(2)

7 . خطوات عملية التوافق:

لقد سبق وأن رأينا أثناء حديثنا عن عوامل التوافق، إذ أن هناك عوامل مباشرة وأخرى غير مباشرة وتبين لنا أن الحاجات والدوافع هي أهم العوامل المباشرة لما لها من تأثير توافق الأفراد، وقد ركزت جميع الإتجاهات في هذا الصدد على أن التوافق يقتضي إشباع حاجات الفرد ودوافعه بإستثناء الإتجاه الإجتماعي، وذلك أن الحاجات غير المنسجمة تزيد من إلحاحها بين الوقت والأخر مما يضاعف إضطراب الشخص وعدم إتزانه.(3)

---

1. عبد العالي الجسماني: علم النفس والتعليم، الطبعة الأولى، دار العربية للعلوم، بيروت، سنة 1994، ص216

2. سعد جلال: في الصحة العقلية و الأمراض النفسية والفعلية والإنحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 1970، ص397

3. عبد العزيز القوجي: أسس الصحة النفسية، الطبعة الثالثة عشر، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة1981، ص113

ويتفق الكثير من العلماء أن الحاجات هي نقطة البدء في العملية التوافقية كما أن إشباعها نقطة النهاية فلا يمكن أن يكون سلوك دون دافع ودافع دون هدف محدد له ومن هنا إرتبط التوافق بإعتباره عملية بالدافع، وإرتبط هذا الأخير بالهدف وهو الإشباع بإعتباره نتيجة.

وفي هذا المجال يرى كل من **شافر وشوبن Shoben - Sharfer** أنه بالإمكان وصف عملية التوافق على أنها سلسلة من المراحل إبتداء من الإحساس بحاجة معينة وإنتهاء بإشباع هذه الحاجة.(1)

وتمثل هذه العملية المبسطة من عملية التوافق في تقسيم **شافر** كمايلي:

الـدافع ⟵ الإحبـاط ⟵ الإستجـابة ⟵ الـحل.(2)

وحسب **علي أحمد علي:**

فإن عملية التوافق تبدأ بدوافع لم يتمكن الفرد من إشباعها نتيجة ظروف وأحوال منعت الفرد من تحقيق هذا الإشباع، وهذا ما يجعله يعاني الإحباط وخيبة الأمل ويصاحب ذلك قدرا من التوتر والقلق ويقوم بعدة محاولات لحل المشكلة محاولا بذلك إشباع دوافعه وحاجاته ويصل بعدها عاجلا أو أجلا إلى حل المشكلة وإشباع دوافعه، ويكون توافقه توافقا حسنا كما أن الفرد قد يقوم بعملية التوافق سيئة إذا كان الحل يفيده في المدة القصيرة ولكنه يعرضه إلى مخاطر ومهالك في المستقبل.(3)

ولا يختلف الكثير من الباحثين وعلماء النفس عن هذا الوضع الذي نلمحه عند **نعيم الرفاعي.**

وبهذا يتضح أن عملية أن عملية التوافق تحتاج إلى وقت وجهد بالدرجة الأولى خصوصا عندما يكون الدافع هو نقطة البدء صعب الإشباع، أو هناك إستحالة في إشباعه نظرا لوجود موانع كثيرة تعوق الفرد على بلوغ أهدافه.

---

1. عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978، ص 8 - 9

2. سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعلية والإنحرافات الساوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 1970، ص362

3. علي أحمد علي: الصحة النفسية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1977، ص 61 - 63

والأخص إذا كان كانت تلك العوائق تتمثل في العقيدة أو العرف أو التقاليد أو موانع مادية صعبة الحصول، أو عدم وضوح المجال وعدم فهم الفرد للموقف بصورة كلية، كل هذا قد يجعل من السلوكات التي يقوم بها الفرد دون أدنى نتيجة ممكنة، وبهذا فالتوافق عملية معقدة، ويزداد تعقيدها تبعا لخصائص عناصرها (الفرد، البيئة، المحيط).(1)

والسؤال ، ماهي العوائق التي تقف في وجه الفرد حتى يستطيع تجنبها أو التقليل منها؟

8 . عوائق الـتوافق:

بقدر ما هناك من عوامل كبيرة تقف وراء عملية التوافق، فإن هناك عوامل تعيق حدوثها. وحسب **روبرت روك Robert – Rok :**

فقد تؤدي العوامل البدنية والصحية مثل مفرزات الغدد الصماء الأمراض المستعصية والعوائق البدنية والعقلية إلى سلوك غير مرغوب فيه، وسيطرت على نوع التوافق الذي يحاول الفرد القيام به.(2)

ويؤكد **روك** في الفقرة السابقة على العوائق البيولوجية والفيزيولوجية والعقلية الخاصة بالفرد حين يهمل العوائق البيئية ويذكر **سعد جلال** أهم العوائق فيمايلي:

أ – إفتقار البيئة إلى وسائل إشباع الدوافع المادية والمعنوية.

ب – إفتقار الكائن الحي نفسه إلى القدرة الحركية.

ج – وجود صراع بين دوافع متعارضة لما تخلفه الثقافة من تناقضات.

د – تعنت المعايير الثقافية وجمودها وعدم تطورها.

هـ - عدم فهم المرء لنفسه وإمكانياته وعدم تقبلها، وتحديده لمستويات الأعلى والأقل من قدرته.

و – وجود عوامل لاشعورية تؤثر على سلوكه.(3)

---

1. نعيم الرفاعي: الصحة النفسية دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969، ص36 - 37

2.عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1984، ص235

3. سعد جلال: في الصحة العقلية و الأمراض النفسية والفعلية والإنحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 1970، ص102

وهذا ما نجده كذلك عند **حلمي وعبد المنعم المليجي،** وعلاوة على هذه العوائق فإن هناك عوائق عنيفة قد تعترض إشباع بعض الحاجات الضرورية، والتي تدفع الفرد في كثير من الأحوال إلى تقبل حلول توافقية أقل إشباع لحاجاته أو إلى سلوك يتعارض مع قوانين المجتمع وقيمته وتقاليده، فيكون إنحرافا أو وشذوذا من بينها الإحباط والصراع والقلق.(1) والإحباط حالة من التأزم النفسي تنشأ من مواجهة الفرد لعائق يحول دون إشباع دافع أو حاجة ملحة. ويحدث الإحباط بوجود عقبة في البيئة الخارجية أو وجود نقص في الفرد نفسه أو صراع بين الدوافع المتضاربة أما الصراع فيشير إلى المواقف التي يقع فيها الفرد تحت تأثير دوافع متضاربة تؤدي إلى القيام بأعمال لا يمكنه التوفيق بينها.(2) وللصراع أشكال عديدة مثل صراع الإقتراب وصراع الإبتعاد وصراع الإقتران والإبتعاد المزدوج وبإختصار كما سبقت الإشارة فإن عملية التوافق عملية معقدة تظهر من خلال تفاعل عوامل فردية وعوامل بيئية محيطة كما أنها تنعدم بسبب عوائق خاصة بالفرد أو المجتمع أو التفاعل فيما بينها.

9 . معايير الـتوافق:

لقد سبق وأشرنا إلى وجود نوعين من التوافق هما التوافق السوي والتوافق غير السوي، ويقتضي التمييز بينهما وجود معيار خارجي يسهل تصنيف السلوك المراد تقييمه في المكان المناسب له، لكن نظرا لكثرة الإتجاهات في تفسير الطبيعة الإنسانية والسلوك الإنساني فقد ظهرت العديد من المعايير عن طريقها نستطيع تحديد نوع السلوك الذي نشاهده ويتفق كل من **أحمد عزت راجح(3)، وعباس محمد عوض** في أن هناك أربعة معايير هي:

---

1. حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي: النمو النفسي، الطبعة التاسعة، دار النهضة العربية، بيروت، سنة1973، ص394 - 400

2. عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978، ص 226 - 55

3. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، السكندرية، سنة1976، ص541 - 546

. عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1984، ص65

9. 1 المعيار الإحصائي:

وهو نظرة موضوعية، لا تصدر أحكاما قيمية على السواء أو الشذوذ، الشخص السوي هو المتوسط الذي يمثل الشطر الأكبر من مجموعة الناس وفق المنحنى الإعتدالي وبعبارة أخرى فإن الشخص السوي حسب هذا المعيار من لا ينحرف عن المتوسط أو الشائع، يتطلب هذا المعيار أن تكون الأدوات التي نقيس بها التوافق أدوات موضوعية وموثوق بها حتى يمكننا من تصنيف الأشخاص إحصائيا، كما أن هذا المعيار يصلح لتقييم الأشياء المحسوبة كالطول مثلا، بينما يصعب عنه قياس بعض سمات الشخصية أو بعض الإتجاهات وما إلى ذلك.

9. 2 المعيار المثالي:

وهو عبارة عن أحكام قيمية تطلق على الأشخاص ويستمد أصوله من الأديان المختلفة، السواء حسب هذا المعيار هو الإقتراب من كل ما هو مثالي، والشذوذ هو الإنحراف عن المثل العليا ومن الصعوبة الإعتماد على هذا المعيار في أحكامنا، وذلك أن المثالية ليست محددة تحديدا دقيقا، كما أننا كأشخاص لسنا بالمثاليين حسب هذا المعيار.

9. 3 المعيار القيمي الثقافي:

يستخدم المنظور القيمي مفهوم التوافق لوصف مدى اتفاق السلوك مع المعايير الأخلاقية وقواعد السلوك السائدة في المجتمع أو الثقافة التي يعيش الفرد بها. وعلى هذا النحو ينظر للتوافق على أنه مسايرة أي اتفاق السلوك مع الأساليب أو المعاني التي تحدد التصرف أو المسالك السليم في المجتمع. ولذلك فالشخص المتوافق هو الذي يتفق سلوكه مع القيم الاجتماعية السائدة في جماعته، وقد ينظر للتوافق بنظرة أخلاقية، وذلك في ضوء مبادئ أخلاقية أو قواعد سلوكية تقرها ثقافة المجتمع.

9. 4 المعيار الإكلينيكي:

ويصف الأشخاص حسب الأعراض الإكلينيكية التي تظهر لديهم، وهكذا فإن المعيار يعتمد أساسا على الأعراض الإكلينيكية أي على الأشخاص الذين تظهر عليهم مثل هذه من الأعراض أو بمعنى أخر يعتمد على الأشخاص غير المتوافقين أساسا، ومن هنا فإنه لا يستطيع أن يحدد الدرجة التي نقف عندها ونحكم منها أن هذا السلوك سوي أو غير سوي، وعليه يتحدد مفهوم التوافق أو الصحة النفسية في ضوء المعايير الإكلينيكية لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تتحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض. وعلاوة على المعايير الأربعة يضيف **فرج عبد القادر طه**:

9. 5 المعيار الطبيعي:

السواء حسب هذا المعيار كل ما يعتبر طبيعي من الناحية الفيزيقية أو لإحصائية والسلوك السوي هو الذي يساير الأهداف والشاذ هو الذي يناقضها، وهكذا فإن هذا المعيار لا يختلف عن النظرية الإجتماعية والمثالية وذلك أن ما هو طبيعي في المجتمع ما قد يكون عكس ذلك في مجتمع أخر ويرى **فرج عبد القادر طه** أن المعيارين المثالي والإحصائي يعتبران أهم المعايير المستخدمة والأكثر قبولا وأشملها في وصف السواء والشذوذ وأكثرها فائدة في الإستخدام التطبيقي في حياتنا اليومية.(1)

والشخص المتوافق طبقاً هنا هو من لديه إحساس بالمسئولية الاجتماعية، كما أن إكتساب المثل والقدرة على ضبط الذات طبقا لهذا المعيار من معالم الشخصية المتوافقة.(2)

9. 6 معيار المفهوم الذاتي:

هو التوافق كما يدركه الشخص ذاته فبصرف النظر عن المسايرة التي قد يبديها الفرد على أساس المعايير السابقة فالمحك الهام هنا ما يشعر به الشخص وكيف يرى في نفسه الاتزان أو السعادة. أي أن السواء هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية فإذا كان الشخص وفقاً لهذا المعيار يشعر بالقلق أو التعاسة فهو يعد غير متوافق.

---

1. سعد جلال: في الصحة العقلية و الأمراض النفسية والفعلية والإنحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 1970، ص25 - 26
2. شاذلي عبد الحميد محمد: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، سنة 2001، ص 101

9. 7 معيار النمو الأمثل:

أدى قصور المعيار الإكلينيكي إلى تبنى نظرة أكثر إيجابية في تحديد الشخصية المتوافقة يستند إلى حالة من التمكن الكامل من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد الخلو من المرض.

9. 8 معيار النظري:

يعتمد تحديد التوافق وسوء التوافق على الخلفية النظرية لمستخدم المعيار، فعلى سبيل المثال يحدد التحليليون سوء التوافق بدرجة معاناة الفرد من الخبرات المؤلمة المكبوتة، في حين ينظر السلوكيون إلى التوافق وسوء التوافق من خلال ما يتعلمه الفرد من سلوكيات مناسبة أو غير مناسبة.

10 . التوافق وسوء التوافق:

نستنتج مما سبق أن التوافق يعني التغلب على الإحباطات وتحقيق الأهداف وإشباع الدوافع والحاجات بطريقة يقبلها الآخرون وتقبلها القيم الاجتماعية من جانب، و تحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وانعدام الصراع النفسي من جانب آخر .فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقاً توافقاً حسناً. وتعتمد طبيعة التوافق على ثلاثة عناصر تشمل الفرد ويقصد به التركيب النفسي للشخص، والحاجات، والآخرون الذين يشاركونه الموقف ولا بد من تحقيق الانسجام بين هذه العناصر ليتم التوافق، بمعنى أن تتحقق أهدافه وتشبع حاجاته بطريقة مقبولة اجتماعياً فيحدث الاستقرار النفسي ويتم التوافق الشخصي (النفسي) وكذلك الاجتماعي.(1)

ويشير **الهابط** إلى أن عجز الفرد عن تحقيق دوافعه وإشباع حاجاته نظراً لضغوط اجتماعية أو عجز عن التنسيق بين هذه الدوافع أو تم إشباعها بشكل يتنافى مع القيم الاجتماعية ولا يرضي من حوله يؤدي إلى سوء التوافق ويتعرض الفرد لاضطرا بات نفسية.(2)

---

1. كمال الدسوقي: علم النفس ودراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة1972، ص68
2. الهابط محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، الطبعة الثانية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة1983، ص 75

ويشير **راجح** إلى أن لسوء التوافق مظاهر متعددة ومختلفة فقد يظهر سوء التوافق في شكل مشكلات سلوكية، كالسرقة والهرب وغيرها أو ما يتعرض المراهقين من مشكلات كالتمرد والانطواء وقد يشتد ويصبح أكثر خطورة إذا ما وصل إلى درجة الأمراض النفسية والانحرافات المهنية والاضطرابات العقلية.(1)

11 . التوافق وعلاقته بالأنشطة الرياضية:

إن العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى أداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة. وهي القوة والطاقة العضوية التي يمكن أن تعبر عنها خاصية التحمل أو قدرة الفرد على الإستمرار في بذل الجهد وتحقيق الحركة بحيث يصل إلى نتيجة أفضل.

إن قيام الفرد بعمل يتفق مع التكوين العام لشخصيته يتيح له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه كما يساعده على الإطمئنان والإستقرار النفسي هذا إلى جانب أن سعادة الفرد تتحقق عن طريق حب العمل ورضاه عنه، وشعوره بقيمة نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وبالعكس إذا لم يقم بعمل يتفق مع قدراته فإنه يفشل ويؤدي به إلى الشعور بالنقص وعدم الأمن.(2)

إن ممارسة أنشطة رياضية تكسب الفرد درجة عالية من القدرة على التوافق الشخصي والإجتماعي وبالتالي يستطيع أن يتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر به وهذه أكبر علامة على الصحة النفسية العالية فهي تكسب الفرد المرح والسعادة وحسن قضاء الوقت الحر الذي يؤدي إلى سعادة الفرد وصحة المجتمع.

ومن خلال ذلك نجد أن ممارسة الرياضة بشكل عام تتجه إلى الإتجاه الأخلاقي المثالي حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد أخر ولا فريق من فريق أخر إنما منافسات

---

1. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، السكندرية، ستة1976، ص546 - 548

2. د. مصطفى حسين باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة2002، ص102

بين الأفراد أو المجموعات لإظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق البطولات.(1)

فهي من الناحية الإجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر ومواصلة الكفاح لتحسين المستويات والوصول للأهداف التي تسعى إليها الأفراد أو المجموعات هذا بالإضافة إلى إكسابهم الروح الرياضية العالية وإحترام الأخرين والجلد والقدرة على مواجهة الصعاب أثناء ظروف المنافسات الصعبة.

فالرغبة الملحة للحصول على مزيد من التقدم والإرتقاء الذي يتمثل في مجال الحركة من الخصائص المؤكدة لإنتاجها.(2)

ومن هنا يتضح لنا أهمية التوافق النفسي من خلال علاقته بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة فالشخص المتوافق أي الذي ينجح في التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والإجتماعية يشعر دائما بالسعادة والرضا والراحة والطمأنينة النفسية مما يترتب عليه الكفاية في العمل وزيادة الإنتاج، فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعي للإنسان. وله صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني. إذ يكتسب الفرد قوة ويطمئن على مستقبله وعليه الإستقرار النفسي وما يتمتع به الفرد من توافق يؤديان إلى زيادة الإنتاج وممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر إنجازا يحققه الفرد للوصول إلى أحسن أداء وهذا لن يتحقق إلا إذا توفرت العوامل البدنية والنفسية معا.(3)

12 . قياس التوافق في المجال الرياضي:

أن التوافق بشقيه الشخصي والإجتماعي من أهم التوافقات التي يجب أن يتمتع به اللاعب حيث أن هذين النوعين من التوافق مطلوبان لأداء العمل في الأنشطة الرياضية المختلفة فهناك الأنشطة التي لها علاقة بالتوافق الشخصي مثل مسابقات الميدان والمضمار بإعتبار أنها مسابقات فردية وهناك أنشطة تعتمد على التوافق الإجتماعي مثل كرة السلة وكرة اليد على أساس أنها أنشطة جماعية.

1.د. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة2002، ص 178 – 179

2. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص 48 – 49

3. د. مصطفى حسين باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة2002، ص104

ويمكن الكشف عن مستوى التوافق النفسي من خلال إستخدام الإختبارات النفسية التي تعيش هذين البعدين مثل إختبار الشخصية المجردة للمرحلة الإعدادية والثانوية وأيضا إختبار الشخصية لـ **هيوم بل** ولكن هده الإختبارات تقيس التوافق النفسي بحد ذاته وليس التوافق النفسي في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة كما أن هذه المقاييس قديمة وجه إليها الكثير من الإنتقادات.

لذلك بدأ الإهتمام في عمل مقاييس لقياس التوافق النفسي الرياضي في الأنشطة المختلفة وقد إجتهد كثير من المختصين في مجال علم النفس ببناء مقاييس مقننة للتوافق النفسي حتى يمكن إستخدامها في كثير من الأهداف فمثلا يمكن تطبيقها على اللاعبين الجدد لإنتقاء أصلح اللاعبين الذين يتميزون بإرتفاع في درجة التوافق النفسي.(1)

ومن هنا نرجع أهمية إستخدام مقاييس نفسية للتوافق النفسي في المجال الرياضي وبشكل متخصص لمميزات كل نشاط عن النشطة الأخرى حتى يمكن الإنتقاء والتقدم والإرتفاع بمستوى الأداء.(2)

الـــخلاصة:

التوافق عملية كلية مستمرة دينامية وظيفية لا تنتهي بإنتهاء فترة معينة من الزمن، وأن قدرة الفرد على التوافق بأبعاده يكسبه إستمتاعا بالحياة والعمل وبالأسرة والزملاء في النادي ويشعر بالطمأنينة والسعادة وراحة البال، كل ذلك يعمل على زيادة الكفاية والعمل، كما أن التوافق يساعد على أن يكون ناجحا في وظائفه وواجباته بالرغم من أن المستوى العالي في الأداء يتطلب مقومات أساسية منها الصحة وسلامة الجسم.

إذن التوافق عملية مستمرة يهدف بها الشخص إلى تغيير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة المادية والإجتماعية حيث تعتبر عاملا هاما في تشكيل شخصيته، وتكوين أسلوبه في التكيف مع نفسه ومع مجتمعه.

1. د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة2000، ص51
2. د. مصطفى حسين باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة2002، ص107

* الباب الثاني *

الدراسة الميدانية

* الفصل الأول *

إجراءات البحث الميدانية

مـدخل:

إن البحوث العلمية مهما كانت إتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصل إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة.

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء وإستغلال أكثر للوقت والجهد، وإنطلاقا من إختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق إختيار عينة البحث إلى إنتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1. منهج البحث:

يرتكز إستخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي يطرقه، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب إتلاف في المناهج المستعملة، في دراستنا الحالية، وتبعا للمشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الإستنتاجات ذات الدلالة والمغزى بالنسبة للمشكلة المطروحة. ويكتسي هذا المنهج أهمية كبيرة في العلوم السلوكية، وخصوصا أثناء دراسة مواضيع محددة كما هو الشأن في دراستنا الحالية ذلك أن الدراسات الوصفية تستهدف تقويم موقف يغلب عليه التحديد.(1)

ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدها، ووضع الفروض، وإختيار الفئة المناسبة، وإختيار أساليب جمع البيانات، ووصف النتائج وتحليلها في عبارات واضحة.......محاولة لإستخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة.(2)

وعليه فمن الضروري أن نسير وفق هذا المنهج في دراستنا الحالية، ونحن بحاجة إلى أدوات موضوعية يمكن عن طريقها الوصول إلى الحقائق الكمية الدقيقة التي تساعدنا على إخضاعها للمعالجة الإحصائية.

---

1. جابر عبد الحميد إبراهيم، وخيري كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثالثة، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 1984، ص 136 - 195

2. . جابر عبد الحميد إبراهيم: نفس المرجع السابق، ص 215

2. مجتمع وعينة البحث:

تتمثل عينة بحثنا هذا في لاعبي كرة اليد أشبال لأندية القسم الوطني الأول * ب * التي تشمل ولايتي تيبازة والبليدة، الذين يمارسون كرة اليد في مجمل فرق ولاية تيبازة للموسم الرياضي 2006/2005، والذين يكون سنهم أقل ما بين 15 و17 سنة ومستواهم الدراسي يسمح لهم بالقراءة والكتابة، وحددناه بسن التاسعة أساسي.

وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة حيث تشمل مفرداتها لاعبي كرة اليد الذي يشمل فرق كرة اليد القسم الأول * ب * لولاية تيبازة.

وتم إختيار عينة البحث من مجتمع لاعبي كرة اليد ولاعبي القسم الوطني الأول * ب * لولاية تيبازة المقدرة ب 70 لاعب في 04 نوادي وهي على التوالي:

* نادي بلدية بوإسماعيل 18 لاعب.
* نادي بلدية القليعة 17 لاعب.
* نادي بلدية الحطاطبة 16 لاعب.
* نادي بلدية تيبازة 19 لاعب.

3. أدوات البحث:

3. 1. إختبار التوافق النفسي الإجتماعي:

إعتمدنا في هذا البحث على إختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية، الذي وضعه كل من **كلارك Clark/Willis** و **تيجر Tiges** و **إرنست Ernest** و **ثورب Thorpe** و **لويس Louis**، وقد خصص لإختبار المرحلة المتوسطة والثانوية في منطقة **كاليفورنيا** وقد أعد وترجم من طرف **عطية محمود هنا** ليناسب البيئة المصرية.

ويذكر معد هذا الإختبار أنه يمكن إستعماله في عدة نواحي، كالكشف عن توافق المراهق مع نفسه ومع غيره ومع مشكلاته، والظروف التي تواجهه، وكذا عن مدى إرضاء الأسرة والمدرسة والبيئة التي يعيش فيها المراهق لحاجاته الأساسية وكذا البحوث والدراسات المتعلقة بالمراهق وطريقة تنشئته وبنواحي الضعف أو القوة في النظم المدرسية السائدة، وذلك بمقارنة مجموعات المراهقين الذين يخضعون لنظم مدرسية متباينة.

وهكذا فإن أهمية هذا الإختبار تزداد بالنسبة لدراستنا الحالية، وذلك علمنا أنها تقوم على أساس مقارنة لاعبي كرة اليد.

3. 1. 1. التعديلات المستجدة على إختبار التوافق النفسي الإجتماعي:

عند تطبيق الإختبار على اللاعبين تم تغيير بعض عبارات الإختبار وكذا عنوان الإختبار فأصبح لدينا إختبار الشخصية لمرحلة الأصاغر والأشبال لأنهم يتمتعون بنفس المرحلة العمرية وكذلك كلمة مراهق بكلمة لاعب وكذا المدرسة بالنادي الرياضي، محتفظين بالصيغة والأسلوب وعبارات الأسئلة الخاصة بالإختبار.

وعليه قام الباحث بتغيير بعض الأسئلة منها:

القسم الأول (د):

السؤال رقم: 01 هل تجد أن من الصعب عليك أن تتعرف على الطلبة الجدد ؟

فأصبح السؤال: هل تجد أن من الصعب عليك أن تتعرف على اللاعبين الجدد ؟

السؤال رقم: 05 هل تشعر بأنك مرتاح في المدرسة التي تذهب إليها ؟

فأصبح السؤال: هل تشعر بأنك مرتاح في النادي الرياضي التي تذهب إليها ؟

السؤال رقم: 08 هل تشعر عادة بأن المدرسين يفضلون أن لا تكون في الفصول التي يدرسونها؟

فأصبح السؤال: هل تشعر عادة بأن المدربين يفضلون أن لا تكون في الفرق التي يدربونها؟

السؤال رقم: 09 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها المدرسة ؟

فأصبح السؤال: هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها النادي الرياضي ؟

السؤال رقم: 11 هل تشعر بأن زملائك في الفصل يسرهم أن تكون معهم ؟

فأصبح السؤال: هل تشعر بأن زملائك في الفريق يسرهم أن تكون معهم ؟

السؤال رقم: 14 هل يهتم من في المدرسة بأفكارك عادة ؟

فأصبح السؤال: هل يهتم من في النادي الرياضي بأفكارك عادة ؟

أما في **القسم الثاني (أ):**

السؤال رقم: 12 هل من المهم أن يتودد الطالب لجميع الطلبة الجدد ؟

فأصبح السؤال: هل من المهم أن يتودد اللاعب لجميع اللاعبين الجدد ؟

وكذا **القسم الثاني (ب):**

السؤال رقم: 14 هل تجد من السهل أن تساعد زملاءك في الفصل حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها ؟

فأصبح السؤال: هل تجد من السهل أن تساعد زملاءك في الفريق حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها ؟

وكذلك **القسم الثاني (ج):**

السؤال رقم: 04 هل يضطرك زملاؤك في الفصل إلى المقاتلة دفاعا عما تملك ؟

فأصبح السؤال: هل يضطرك زملاؤك في الفريق إلى المقاتلة دفاعا عما تملك ؟

السؤال رقم: 14 هل تعصي مدرسك ووالدك إذا كانوا غير عادلين معك ؟

فأصبح السؤال: هل تعصي مدرسك ووالدك إذا كانوا غير عادلين معك ؟

وكذلك **القسم الثاني (هـ):**

السؤال رقم: 01 هل تشعر أن مدرسيك يفهمونك ؟

فأصبح السؤال: هل تشعر أن مدربيك يفهمونك ؟

السؤال رقم: 02 هل تحب أن تمارس النشاط المدرسي مع زملائك ؟

فأصبح السؤال: هل تحب أن تمارس التمارين الرياضية مع زملائك ؟

السؤال رقم: 03 هل تشعر أن بعض المواد الدراسية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الرسوب ؟

فأصبح السؤال: هل تشعر أن بعض المهارات الحركية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الفشل في المباراة ؟

السؤال رقم: 04 هل فكرت كثيراً في أن بعض المدرسين يعتمون اهتماماً ضئيلاً بطلابهم ؟

فأصبح السؤال: هل فكرت كثيراً في أن بعض المدربين يعتمون اهتماماً ضئيلاً بلاعبيهم ؟

السؤال رقم: 06 هل ترى أن بعض المدرسين من الدقة بحيث يجعلون الدراسة عملاً شاقاً أكثر مما ينبغي ؟

فأصبح السؤال: هل ترى أن بعض المدربين من الدقة بحيث يجعلون التدريب عملاً شاقاً أكثر مما ينبغي ؟

السؤال رقم: 07 هل تستمتع بالحديث مع زملائك في المدرسة ؟

فأصبح السؤال: هل تستمتع بالحديث مع زملائك في النادي الرياضي ؟

السؤال رقم: 08 هل فكرت كثيراً في أن بعض المدرسين غير عاديين ؟

فأصبح السؤال: هل فكرت كثيراً في أن بعض المدربين غير عاديين ؟

السؤال رقم: 09 هل طلب منك أن تشترك في المباريات المدرسية بالقدر الواجب ؟

فأصبح السؤال: هل طلب منك أن تشترك في المباريات الرياضية بالقدر الواجب ؟

السؤال رقم: 10 هل تكون أسعد في المدرسة إذا كان المدرسون أكثر عطفاً ؟

فأصبح السؤال: هل تكون أسعد في النادي الرياضي إذا كان المدربون أكثر عطفاً ؟

السؤال رقم: 12 هل يحب زملاؤك في الفصل الطريقة التي تعاملهم بها ؟

فأصبح السؤال: هل يحب زملاؤك في الفريق الطريقة التي تعاملهم بها ؟

السؤال رقم: 13 هل تعتقد أن المدرسين يريدون من الطلبة أن يستمتعوا بما بينهم من صداقات ؟

فأصبح السؤال: هل تعتقد أن المدربين يريدون من اللاعبين أن يستمتعوا بما بينهم من صداقات ؟

السؤال رقم: 15 هل تفضل أن تتغيب عن المدرسة إن استطعت ؟

فأصبح السؤال: هل تفضل أن تتغيب عن النادي الرياضي إن استطعت ؟

3. 1. 2. أبعاد الشخصية التي يقيسها الإختبار:

ويتكون اختبار الشخصية لمرحلة الأصاغر والأشبال من مجموعة من العبارات والتي يجاب عليها بنعم أو لا، وقد صنفت لتشمل بعض العبارات الايجابية والسلبية .وتنقسم إلى قسمين الأول لقياس التوافق الشخصي في حين يقيس القسم الثاني التوافق الاجتماعي .ويمثل مجموع الدرجات الكلي مقياسا عاما للتوافق.

ويعتمد قياس التوافق الشخصي على مجموعة من العبارات الموزعة على الأبعاد الفرعية التالية:

أ. إعتماد اللاعب على نفسه: وتشمل عبارات تقيس ميل اللاعب إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الاستعانة بغيره، وكذلك مدى قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع في ذلك لأحد غيره. وكذلك مدى قدرته على تحمل المسئولية بدرجة من الثبات الانفعالي.

ب . إحساس اللاعب بقيمته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بتقدير الآخرين له ومدى شعوره بأنهم يرون أنه قادر على النجاح و مدى شعوره بأنه قادر على القيام بما يقوم به غيره من الناس وبأنه محبوب أو أنه مقبول من الآخرين.

ج . شعور اللاعب بحريته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بقدرته على توجيه سلوكه ومدى شعورية بحريته في اتخاذ قراراته و خططه للمستقبل.

د . شعور اللاعب بالانتماء: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بأنه يتمتع بحب والديه وأسرته وبأنه مرغوب فيه من زملائه وبأنهم يتمنون له الخير ومثل هذا اللاعب على علاقة حسنة بمدرسيه ويفخر بمدرسته عادة.

هـ . تحرر اللاعب من الميل إلى الانفراد: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بتحرره من الانطواء أو الانعزال وقدرته على استقبال النجاح الواقعي في الحياة.

و. خلو اللاعب من الأمراض العصابية: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بالخلو من الأعراض والمظاهر التي تدل على الانحراف النفسي كعدم القدرة على النوم بسبب الأحلام المزعجة أو الخوف أو الشعور المستمر بالتعب أو البكاء الكثير وغير ذلك من الأعراض العصابية.

كما يقاس التوافق الاجتماعي من خلال مجموعة من المفردات الموزعة على الأبعاد التالية:

أ . إعتراف اللاعب بالمستويات الاجتماعية: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بادراك حقوق الآخرين وموقفه حيالهم كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة وبعبارة أخرى أنه يعرف ما هو صواب وما هو خطأ من وجهة نظر الجماعة كما أنه يتقبل أحكامها برضا.

ب . إكتساب اللاعب لمهارات الاجتماعية: وتشمل عبارات تقيس مدى قدرة اللاعب على إظهار مودته نحو الآخرين بسهولة وقدرته على مساعدة الآخرين .ومدى نضج علاقاته الاجتماعية مع معارفه ومع الغرباء، ومدى ميله للتعاون والمساعدة.

ج . تحرر اللاعب من الميول المضادة للمجتمع: وتشمل عبارات تقيس مدى خلو اللاعب من الميول المضادة للمجتمع والآخرين، ويشمل ذلك التشاحن مع الآخرين، والعراك معهم، أو عصيان الأوامر أو تدمير ممتلكات الغير.

د . علاقات اللاعب بأسرته: وتشمل عبارات تقيس مدى شعور اللاعب بالتوافق مع أسرته، ومدى شعوره بحب واحترام أسرته له ومدى شعوره بالأمن داخل أسرته. وهذه العلاقات لا تتنافى مع ما للوالدين من سلطة معتدلة على اللاعب وتوجيه سلوكه.

هـ . علاقات اللاعب في النادي الرياضي: وتشمل عبارات تقيس مدى توافق اللاعب مع النادي الرياضي ومدربيه وزملائه .ومدى شعوره بان النشاط الرياضي يتفق مع مستوى نضجه وميوله، ومدى شعور الفرد بأهميته وقيمته في النادي الرياضي الذي منتمي إليه.

و . علاقات اللاعب بالبيئة المحلية: وتشمل عبارات تقيس مدى توافق اللاعب مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، ومدى شعوره بالسعادة عندما يكون مع جيرانه، ومدى تعاونه الايجابي والتعاوني مع الآخرين ومدى احترامه للقواعد التي تحدد العلاقة بينه وبينهم وكذلك يهتم بالوسط الذي يعيش فيه.

ويتم تقدير الدرجات الخام في مقياس من خلال الإجابة بالإجابة (نعم) أو (لا)، وحيث أن العبارات وزعت لتكون في اتجاهين(ايجابية وسلبية) فان الإجابات وإعطاء الدرجة (1) أو (0) للإجابة يعتمد على اتجاه العبارات، حيث تعطى الإجابة (نعم) في العبارات الايجابية الدرجة (1) في حين تحصل الإجابة (لا) على(0) ويتم تقدير الدرجات للعبارات السلبية بعكس ذلك. ويحصل المفحوص على درجات فرعية في كل من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي والتوافق العام.

ويتمتع الاختبار بدرجات مقبولة من الصدق والثبات، حيث قام هنا(د. ت) بحساب صدق الاختبار عن طريق إجراء معاملات الارتباط بين أبعاد الاختبار وكانت كلها دالة عدا الارتباط بين بعدي الاعتماد على النفس والعلاقات .كما قام هنا (د.ت) بحساب ثبات الاختبار بطريقة **كودر ريتاشردسون** حيث وتبين من النتائج تمتع الاختبار على المستوى العام بمعامل ثبات تتراوح بين 0.822 و 0.926 ، وعلى مستوى التوافق الشخصي ما بين 0.605 و 0.917 ، وعلى مستوى التوافق الاجتماعي ما بين 0.555 و 0.917. (1)

كما تبين من الدراسات المحلية المستخدمة للمقياس تمتعه بدرجات مقبولة من الصدق والثبات ومن ذلك دراسة أحمد حسين دالي بتطبيق هذا الإختبار على عينة من المراهقين كفيفي البصر، فتحصل على المعاملات التالية: التوافق الشخصي 0.855، والتوافق الإجتماعي 0.889، والتوافق العام 0.913. (2)

---

1. 2 عطية محمود هنا: (إختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية) دار القلم، الكويت، بدون سنة، ص7-9

3. 1. 4. ثبات الإختبار:

إن ثبات الإختبار هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ويقاس هذا الثبات إحصائيا بحساب معامل الإرتباط بين الدرجات حصل عليها الأفراد للمرة الأولى وبين نتائج الإختبار في المرة الثانية فإذا تباينت الدرجات في الإختبارين وتطابقت قيل ثبات الإخيبار كبيرة.

وبخصوص دراستنا الحالية فقد قمنا بحساب معاملات الثبات لهذا الإختبار بطريقة إعادة تطبيقه على عينة قدرها 30 لاعبا من فريقي نادي بوإسماعيل ونادي بلدية القليعة. وقد كان التطبيق الثاني بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد حصلنا على معاملات الثبات التالية:

الـ ـجدول رقم 02:

يوضح معاملات الثبات لأقسام الإختبار بطريقة إعادة الإختبار على (30) لاعبا

القسم الأول التوافق الشخصي(النفسي)	معاملات الثبات	القسم الثاني التوافق الإجتماعي	معاملات الثبات
الإعتماد على النفس	0.89	المستويات الإجتماعية	0.95
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.97	المهارات الإجتماعية	0.93
الشعور بالحرية	0.71	التحرر الميول المضادة للمجتمع	0.85
الشعور بالإنتماء	0.69	العلاقات في الأسرة	0.77
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.82	العلاقات في النادي الرياضي	0.96
الخلو من الأعراض العصابية	0.90	العلاقات في البيئة المحلية	0.87

3. 1. 5. صدق الإختبار:

إن صدق الإختبار هو مقدرته على قياس ما وضع من أجله والسمة المراد قياسها.

أما بالنسبة لدراستنا الحالية قمنا بتطبيق الإختبار على عينة قوامها (30) لاعبا كما سبقت الإشارة إلى ذلك أثناء تعرضنا للثبات، إلى أننا إرتأينا أن نعتمد في قياسنا لصدق الإختبار وفي ظل غياب محاكاة خارجية على قياس درجة الصدق الذاتي لبنود الإختبار إنطلاقا من معاملات الثبات التي وصلنا إليها ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الإختبار وفي جميع هذه المعاملات مرتفعة ودالة إحصائيا ويمكن الإعتماد عليها.

الـ ـجدول رقم 03:

يوضح معاملات الصدق الذاتي للإختبار

القسم الأول التوافق الشخصي(النفسي)	معاملات الثبات	القسم الثاني التوافق الإجتماعي	معاملات الثبات
الإعتماد على النفس	0.94	المستويات الإجتماعية	0.97
الإحساس بالقيمة الذاتية	0.98	المهارات الإجتماعية	0.96
الشعور بالحرية	0.84	التحرر الميول المضادة للمجتمع	0.92
الشعور بالإنتماء	0.83	العلاقات في الأسرة	0.87
التحرر من الميل إلى الإنفراد	0.90	العلاقات في النادي الرياضي	0.97
الخلو من الأعراض العصابية	0.94	العلاقات في البيئة المحلية	0.93

وللتحقق أكثر من صدق وثبات المقياس، إستعمالنا طريقة التجزئة النصفية بعد التصحيح باستخدام α **لكرونباخ**. كان معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (التوافق الشخصي الإجتماعي) بإستخدام α **لكرونباخ** يساوي **0.87** وهي قيمة مرتفعة إذا عرفنا أن معامل α يعطي أقل معاملات للثبات، وهو ما يؤكد أن الإختبار يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات.

3. 2. إختبارات الأداء المهاري للاعبي كرة اليد:

من خلال مسح للمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة التي أجراها **هشام أنور** سنة 1998 تم حصر أهم المهارات الأساسية اللازمة للاعبي كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي، وقد تضمن المسح أفضل الإختبارات التي يمكن إستخدامها لقياس الأداء المهاري للاعبي كرة اليد وهي:(1)

* إختبار سرعة تمرير الكرة.
* إختبار التمرير من الجري.
* إختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.
* إختبار التصويب من الثبات من 8 كرات من خط ال9 أمتار.
* إختبار التصويب من الوثب عاليا.
* إختبار مهاري مركب.

*** الإختبار الأول: سرعة تمرير الكرة**

الغرض من الإختبار: إختبار سرعة تمرير الكرة بين اللاعبين.

الأدوات المستخدمة: كرات يد قانونية، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يتم تمرير وإستلام الكرة بين لاعبين إثنين المسافة بينها 7م والتمرير بأي أسلوب أو مهارة تمرير شكل (رقم 04).

التسجيل: تحسب عدد التمريرات في 30ثا لكل محاولة

عدد المحاولات: محاولتان ثم نجمع المحاولة الأولى مع المحاولة الثانية، ونقسم على إثنان.

---

1. أ.د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسنين: رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002، ص 116 – 118 – 120 - 121 – 122 – 127

*** الإختبار الثاني: إختبار التمرير من الجري**

الغرض من الإختبار: قياس دقة التمرير من الجري، سرعة العدو، توافق ودقة.

الأدوات المستخدمة: 3 كرات قانونية، 3 شواخص (اللافتات) للتمرير، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب عند خط البداية، وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعب بسرعة في إتجاه المساعد (**أ**) ليلتقط الكرة من يده، ويقوم بتمريرها إلى الشاخص (رقم1) ثم يجري في إتجاه المساعد (**ب)** ليلتقط الكرة ويقوم بتمريرها إلى الشاخص (رقم2) ثم يجري في إتجاه المساعد (**ج)** ويلتقط الكرة ويقوم بتمريرها إلى الشاخص (رقم**3**) ويستمر في الجري حتى يتخطى خط النهاية شكل (رقم 05).

القواعد:

- عدم تنطيط الكرة.
- يكون إلتقاط الكرة وتمريرها من الجري
- المساعد الموجود داخل الدائرة يمنع من التحرك من المكان وعدم إجراء أي محاولة لإستلام كرة بعيد عنه.

التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثا.

*** الإختبار الثالث: إختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج**

الغرض من الإختبار: قياس سرعة تنطيط الكرة، الرشاقة، توافق.

الأدوات المستخدمة: عدد 06 أقماع أو أرماح، كرة يد، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط ال9م وعند إعطاء إشارة البدء، يقوم اللاعب بالتنطيط الزجزاجي أو المتعرج حول الأقماع ذهابا و إيابا شكل (رقم 06).

القواعد:

- تعطى محاولة واحدة صحيحة.
- يعاد الإختبار عند أي خطأ قانوني.

التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثا.

*** الإختبار الرابع: التصويب من الثبات (08 كرات) من خط ال9م**

الغرض من الإختبار: إختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الأربعة.

الأدوات المستخدمة: عدد 3 كرة يد قانونية،عدد 3 شواخص للتمرير، ساعة إيقاف.

ومرمى مقسم في كل زاوية من زواياه الأربعة (50سم * 50سم) وعدد 8 كرات يد قانونية.

طريقة الأداء: يقوم كل لاعب بتصويب ثماني كرات يد بواقع كرتين في كل مربع، ومن على خط ال9م، كما يجب أن يكون التصويب بقوة شكل (رقم 07).

القواعد:

- تحسب عدد الكرات التي مرت خلال المربعات المقسمة في المرمى.
- يصوب اللاعب خلال 3 ثوان من الصفارة.
- يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد.
- تلغى التمريرة إذا تحركت القدم الملامسة للأرض.

*** الإختبار الخامس: التصويب من الوثب عاليا**

الغرض من الإختبار: دقة التصويب من الوثب عاليا.

الأدوات المستخدمة: عدد 12 كرة قانونية وعدد 4 مربعات دقة تصويب (60سم* 60سم).

طريقة الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة من منتصف خط المرمى، تبتعد عنه بمقدار عشرة أمتار، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري.

يبدأ اللاعب في أخذ من (2 إلى 3) خطوات ثم يؤدي التصويب من الوثب عاليا إلى المربع (رقم1) ثم (رقم2) ثم (رقم3) ثم المربع (رقم4).

يكرر الأداء مرات أي يصوب عدد 12 كرة كل ثلاث منها إلى مربع من المربعات الأربع شكل (رقم 08).

القواعد:

- عدم أخذ أكثر من ثلاث خطوات.

التسجيل:

- تحسب نقطة عند دخول الكرة المربع المخصص للتصويبة.
- تحتسب صفرا للتصويبة خارج المربع.
- لا تحسب نتيجة التصويبة التي يتحرك فيها اللاعب أكثر من ثلاث خطوات.

* الإختبار السادس: مهاري مركب.

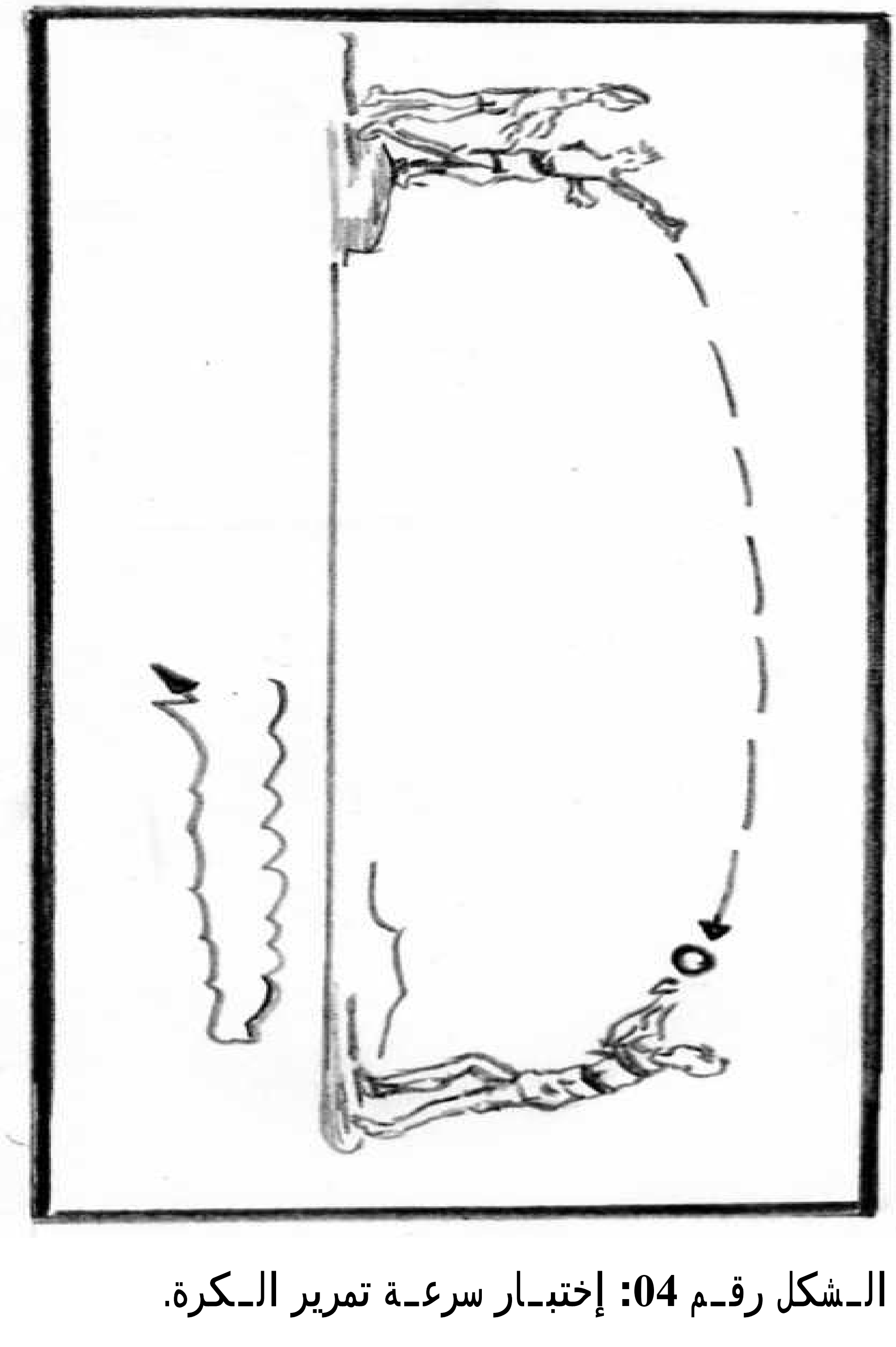
الغرض من الإختبار: إختبار قدرة اللاعب على التغيير من الدفاع إلى الهجوم.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، ملعب كرة يد قانوني، ساعة إيقاف.

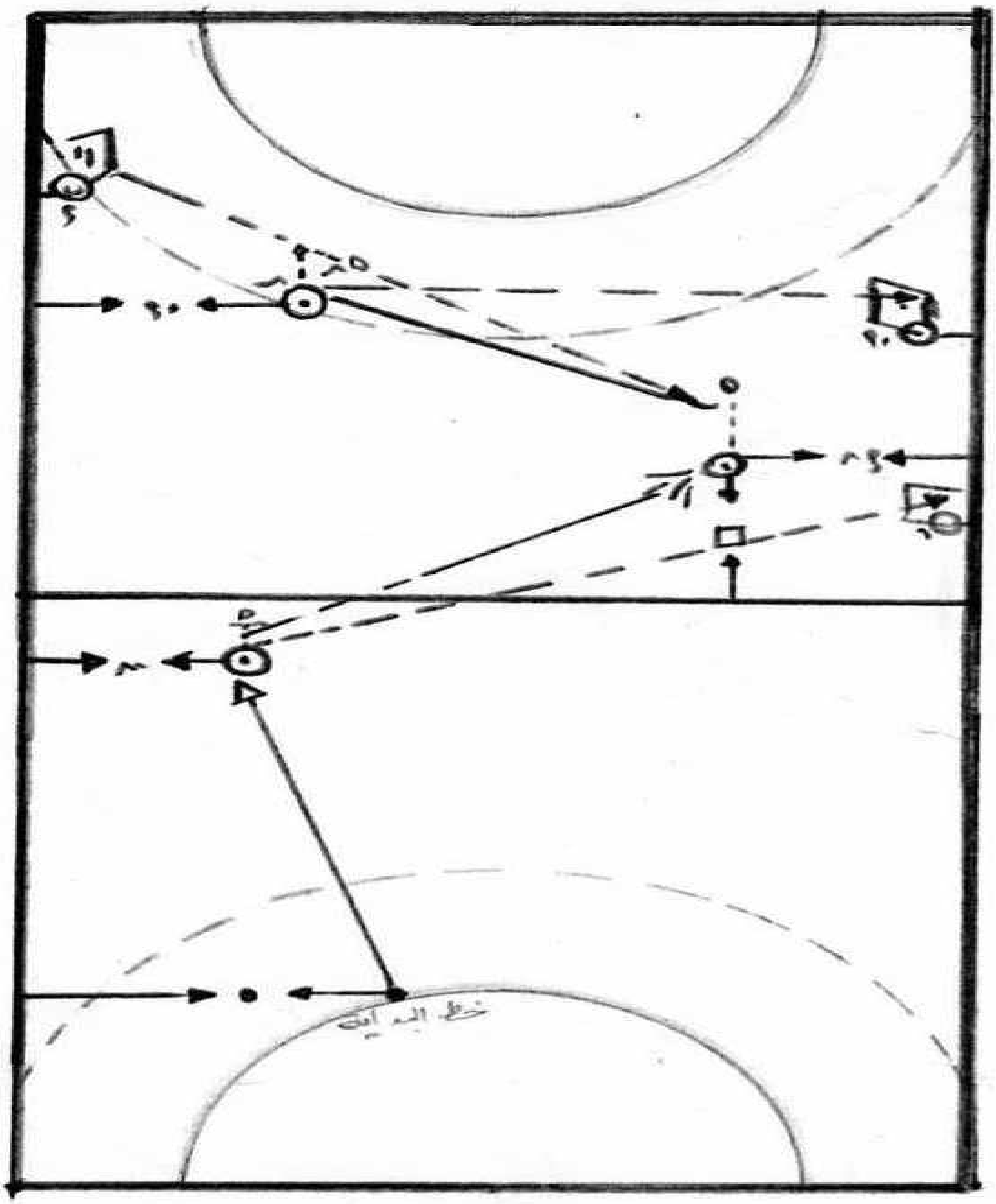
طريقة الأداء: يقف اللاعب على خط ال6 أمتار مع الإشارة يتحرك اللاعب تحركات دفاعية (المهاجمة الدفاعية) حتى خط ال9 أمتار، والعودة إلى خط ال6 أمتار ثلاث مرات ثم ينطلق لأداء هجوم خاطف إلى المنطقة المقابلة في نصف المعلب الأخر وتكرار نفس الأداء، ثم يلتقط كرة يد عادية موضوعة على خط ال6 أمتار لأداء تنطيط الكرة، وتحركات سريعة حتى خط ال9 أمتار في الدائرة الأخرى للتصويب من خارج ال9 أمتار على مرمى خالي من حارس المرمى.

القواعد: ضرورة إتباع التحركات كما بالشكل (رقم 09)

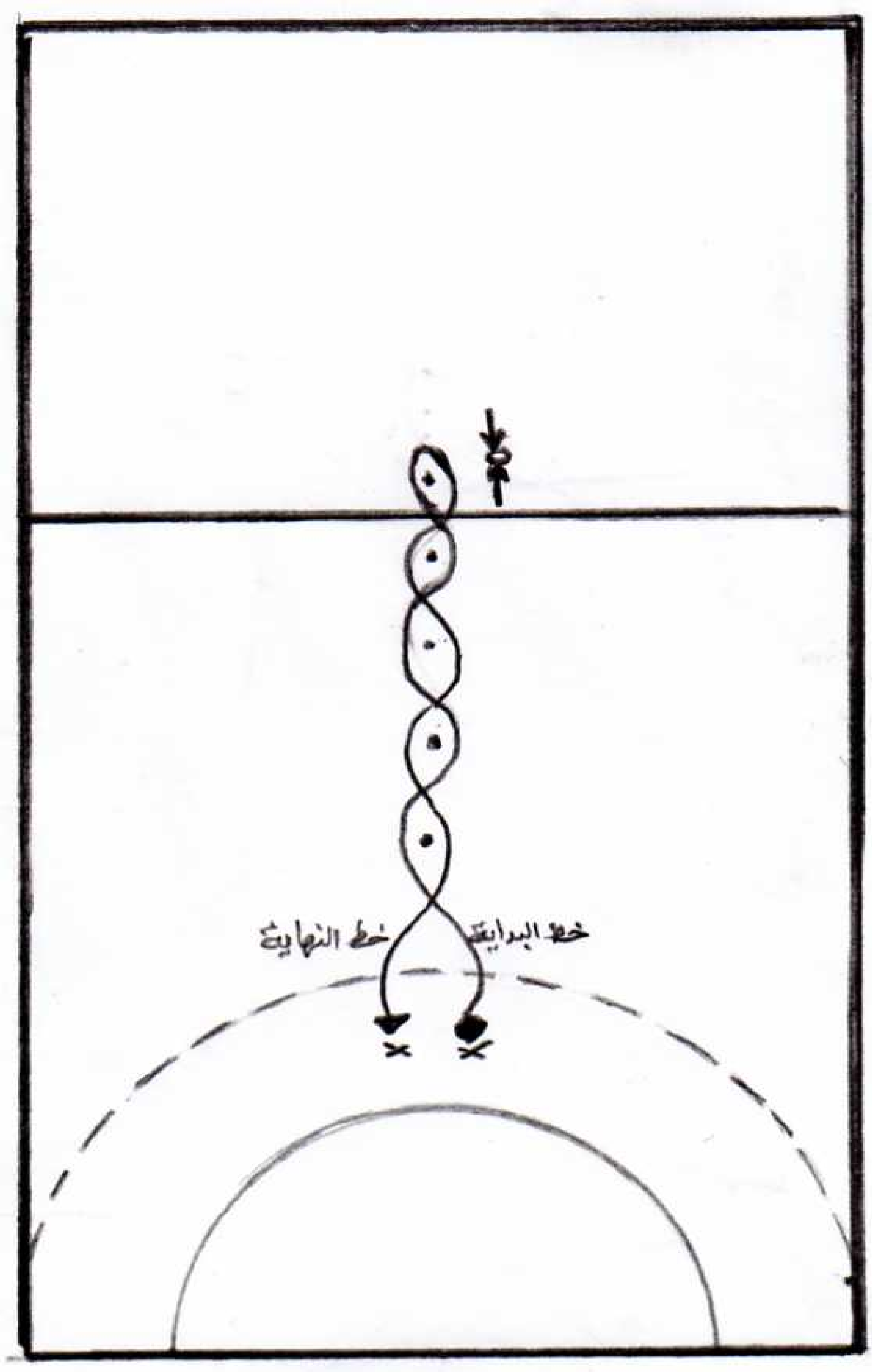
التسجيل: يسجل الزمن لأقرب 10/1 ثا.



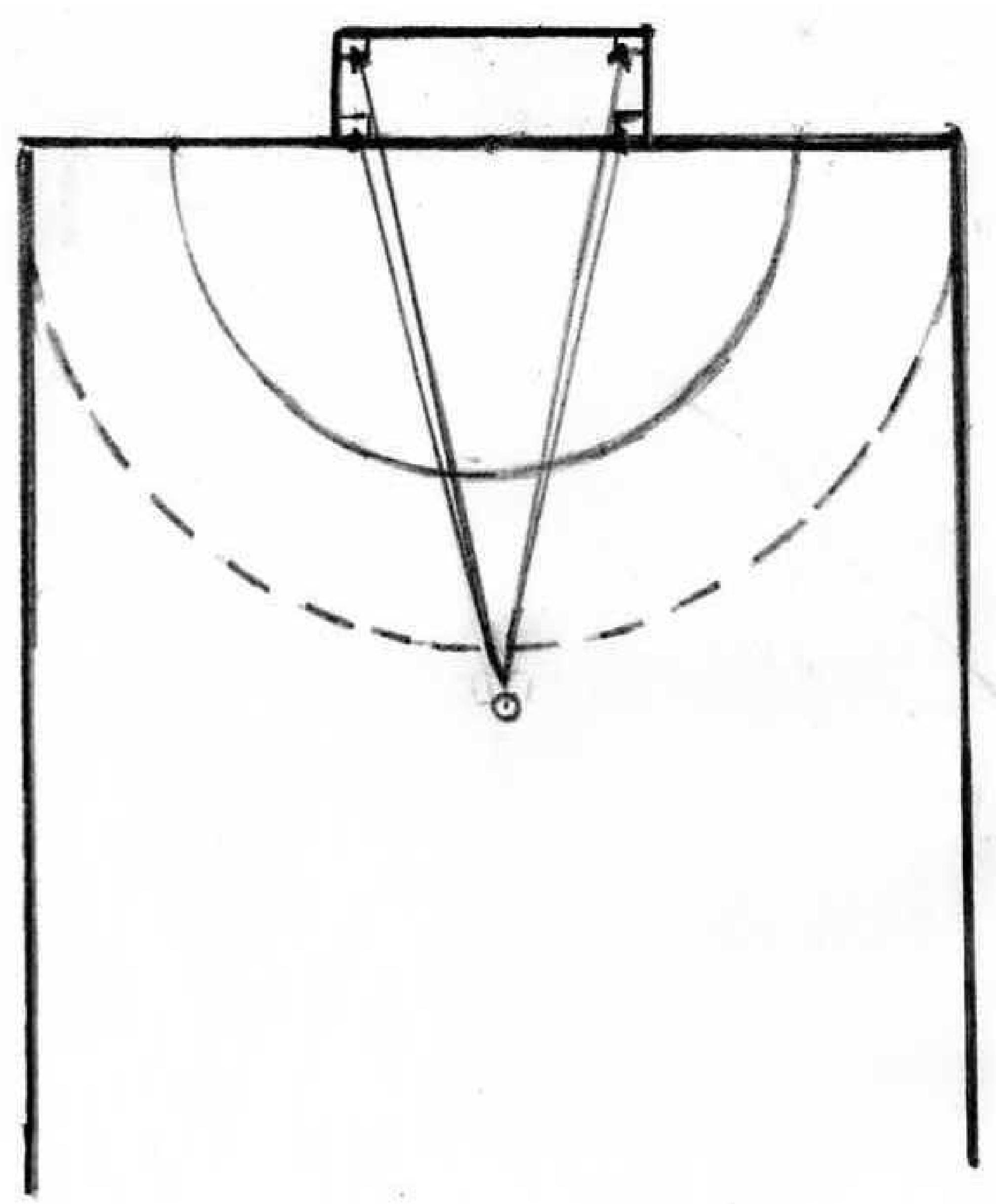
الـشكل رقـم **04:** إختبـار سرعـة تمرير الـكرة.



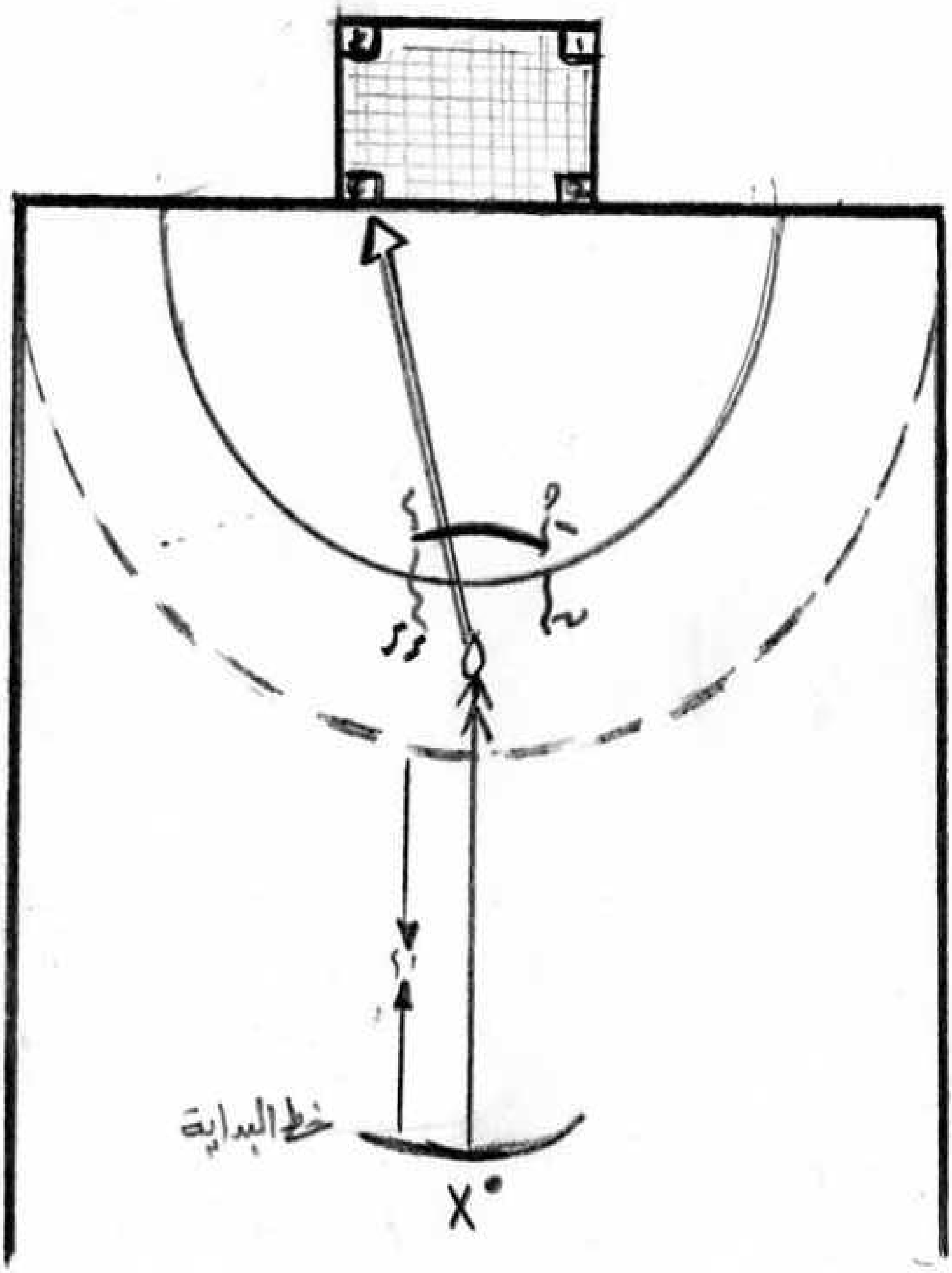
الـشكل رقـم **05:** إختبـار الـتمريـر مـن الـجري.



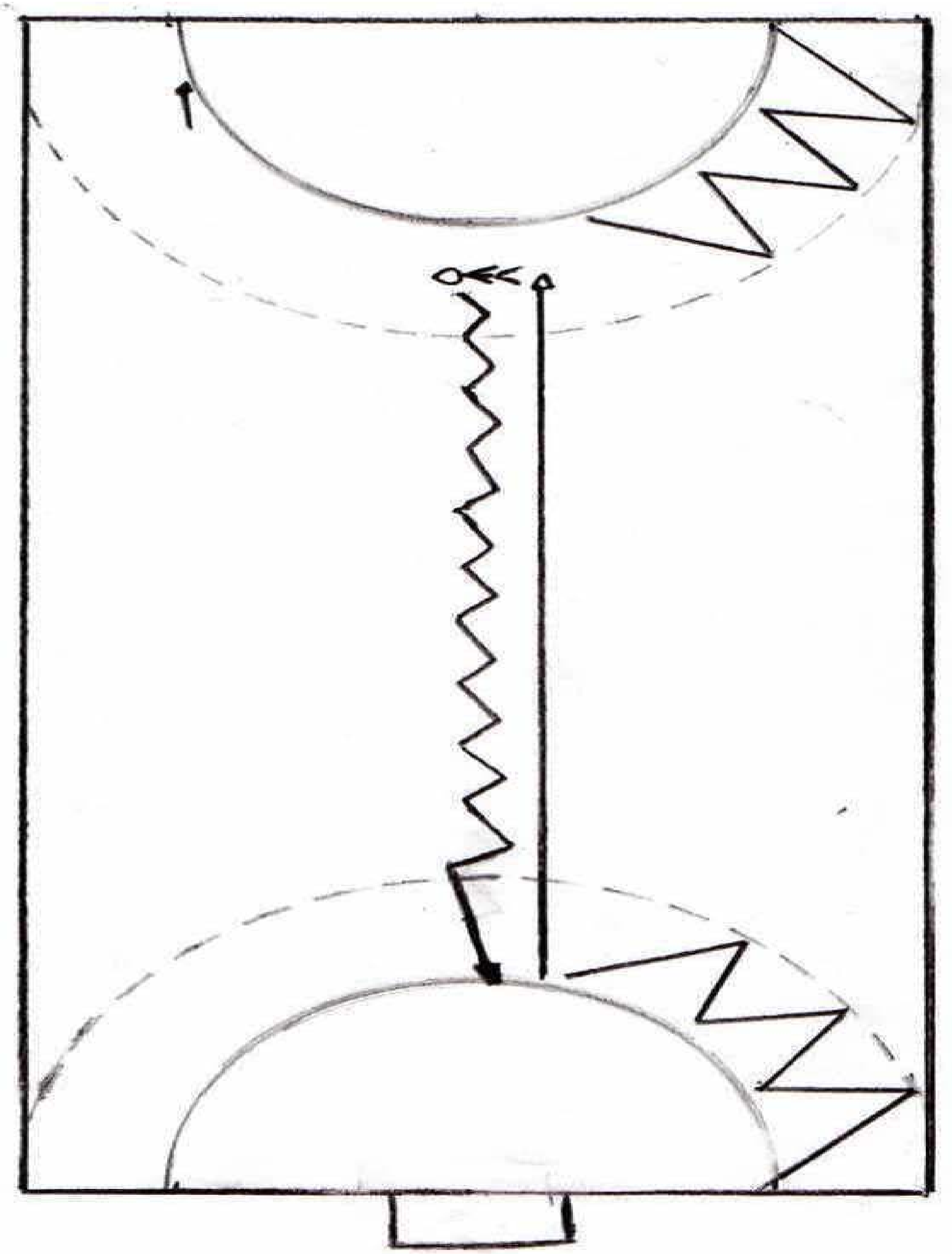
الشكل رقم **06**: إختبار التنطيط المستمر لمسافة **30**م في خط متعرج.



الشكل رقم 07: إختبار التصويب من الثبات (08 كرات)من خط ال9م.



الـشكل رقـم **08:** إختبـار الـتصويب من الـوثب عـاليا.



الـشكل رقـم 09: إختبـار مـهاري مـركب.

4. الدراسة الإستطلاعية:

قمنا بدراسة إستطلاعية على عينة من لاعبي كرة اليد قدرت بـ: 30 لاعبا من مجتمع البحث في شهر ديسمبر 2005 وتتلخص أهداف هذه الدراسة في:

1 ـ تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعبون في الإجابة على عبارات الإختبار.

2 ـ قياس ثبات الإختبار عن طريق حساب معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الإختبار.

3 ـ تحديد مستوى الحالة البدنية للاعبين ومدى تقدمهم من ناحية الأداء البدني والمهاري.

وكانت نتائج الدراسة الإستطلاعية قد أوحت بأن اللاعبين تفاعلوا بطريقة إيجابية مع إجراءات البحث، كما تمكنا من تحديد الزمن المستغرق في الإجابة على وهو بين 20د حتى 30د.

كما تبين من خلال الدراسة الإستطلاعية أن معامل ثبات كان مقبول.

حيث وجدنا أن القسم الأول (التوافق الشخصي) كان ثباته 086، والقسم الثاني (التوافق الإجتماعي) كان ثباته 0.92، والتوافق العام كان ثباته 0.89، وهذا ما يسمح بتطبيقها على مجتمع البحث.

كما تم تغير عنوان البند هـ من القسم الثاني العلاقات في المدرسة فأصبح لدينا العلاقات في النادي الرياضي حتى يكون ذو دلالة بالنسبة لطبيعة بحثنا.

5. الدراسة الإحصائية:

قمنا في بحثنا هذا بإستعمال المعالج الإحصائي **SSPS 8.0** بالفرنسية لدراسة النتائج المتحصل عليها.

الخلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاول الباحث وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الإتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط مشكلة البحث. وبالفعل تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية،كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا كليا صادقا لمجتمع الأصلي، وضبط المتغيرات المشوشة حيث أن هناك تداخل في المتغيرات المشوشة التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، وإختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض ومناقشة النتائج.

* الفصل الثاني *

عرض ومناقشة نتائج البحث

عرض ومناقشة نتائج البحث

مـدخل:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي على الباحث تخصيص هذا الفصل الذي يتناول عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها. وكما نعلم أن موضوع بحثنا يتناول جانبين أساسيين التوافق الشخصي (النفسي) والتوافق الإجتماعي عند الجمع بينهما يدلان على التوافق العام للاعبي كرة اليد، وكذا الأداء المهاري الذي لا يمكن فصله عن المستوى البدني للاعب. وهذا على مستوى الفئة العمرية 15 ـ 16 سنة.

وعليه سيقوم الباحث في التطرق إلى عرض أهم النتائج ومناقشتها بصدق وموضوعية لكلتا الدراستين مستعينا بمجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية التي تم التطرق إليها سابقا.

1.عرض ومناقشة نتائج العلاقة الإرتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري:

تنص الفرضية الأولى على وجود علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري

لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	56,18	11,28	0,128	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 04: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.128** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق النفسي وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

<table>
<tr><th>العمليات الإحصائية / الإختبارات</th><th>المتوسط الحسابي</th><th>الإنحراف المعياري</th><th>معامل الإرتباط</th><th>القيمة الجدولية</th><th>مستوى الدلالة</th><th>العينة</th><th>الدلالة الإحصائية</th></tr>
<tr><td>التوافق النفسي</td><td>56,18</td><td>11,28</td><td rowspan="2">0,062</td><td rowspan="2">0,232</td><td rowspan="2">0.05</td><td rowspan="2">70</td><td rowspan="2">غير دال إحصائيا</td></tr>
<tr><td>التمرير من الجري</td><td>13.57</td><td>0.76</td></tr>
</table>

الجدول رقم 05: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.062** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق النفسي التمرير من الجري.

<table>
<tr><th>العمليات الإحصائية / الإختبارات</th><th>المتوسط الحسابي</th><th>الإنحراف المعياري</th><th>معامل الإرتباط</th><th>القيمة الجدولية</th><th>مستوى الدلالة</th><th>العينة</th><th>الدلالة الإحصائية</th></tr>
<tr><td>التوافق النفسي</td><td>56,18</td><td>11,28</td><td rowspan="2">0,062</td><td rowspan="2">0,232</td><td rowspan="2">0.05</td><td rowspan="2">70</td><td rowspan="2">غير دال إحصائيا</td></tr>
<tr><td>التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج</td><td>13.89</td><td>1.59</td></tr>
</table>

الجدول رقم 06: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.062** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق النفسي والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	56,18	11,28	0,085	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4,07	1,73					

الجدول رقم 07: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.085** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق النفسي والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	56,18	11,28	0,245	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6,28	1,77					

الجدول رقم 08: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.245** وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق النفسي والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى اللاعب المتوافق نفسيا يرتفع مستوى أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق النفسي	56,18	11,28	0,310	0,232	0.01	70	دال إحصائيا
مهاري مركب	21,90	1,39					

الجدول رقم 09: العلاقة بين التوافق النفسي وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق النفسي حقق متوسط حسابي قدره **56.18**، وإنحراف معياري قدره **11.28**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.310** وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.01** بين التوافق النفسي ومهاري مركب، بمعنى توافق اللاعب نفسيا يزيد من أداء مهاري مركب الذي هو عبارة عن مهارات حركية مندمجة مثل التمرير من الجري والتصويب ...إلخ وهي مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدى في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.

2. عرض ومناقشة نتائج العلاقة الإرتباطية بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري:

تنص الفرضية الثانية على وجود علاقة إرتباطية بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري

لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الإجتماعي	59.92	11.97	- 0.027	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 10: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.027-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الإجتماعي	59.92	11.97	0.091	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 11: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.091** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الإجتماعي	59.92	11.97	0.076	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 12: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.076** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الإجتماعي	59.92	11.97	0.102	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 13: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.102** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التوافق الإجتماعي	59.92	11.97	0.268	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 14: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.268** وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى المتوافق إجتماعيا يتقن ويتميز في أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

الدلالة الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / الإختبارات
غير دال إحصائيا	**70**	**0.05**	**0,232**	**0.217**	**11.97**	**59.92**	التوافق الإجتماعي
					1.39	**21.90**	**مهاري مركب**

الجدول رقم 15: العلاقة بين التوافق الإجتماعي وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

التوافق الإجتماعي حقق متوسط حسابي قدره **59.92**، وإنحراف معياري قدره **11.97**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.217** وهي قيمة متوسطة أكبر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التوافق الإجتماعي ومهاري مركب الذي هو عبارة عن مهارات حركية مندمجة مثل التمرير من الجري والتصويب ...إلخ.

3. عرض ومناقشة نتائج العلاقة الإرتباطية بين أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي وإختبارات الأداء المهاري:

تنص الفرضية الثالثة على وجود علاقة الإرتباطية بين أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي وإختبارات الأداء المهاري

لمعرفة ما إذا كانت هناك علاقة إرتباطية بين أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد

أولا: العلاقة الإرتباطية بين الإعتماد على النفس والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	-0.054	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 16: العلاقة بين الإعتماد على النفس وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **-0.054** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	-0.013	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 17: العلاقة بين الإعتماد على النفس والتمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.013-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس التمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	0.091	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 18: العلاقة بين الإعتماد على النفس والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.091** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	0.018	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 19: العلاقة بين الإعتماد على النفس والتصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.018** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	-0.100	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 20: العلاقة بين الإعتماد على النفس والتصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.100-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإعتماد على النفس	9.32	2.08	-0.118	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 21: العلاقة بين الإعتماد على النفس ومهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإعتماد على النفس حقق متوسط حسابي قدره **9.32**، وإنحراف معياري قدره **2.08**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.118-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإعتماد على النفس ومهاري مركب.

ثانيا: العلاقة الإرتباطية بين الإحساس بالقيمة الذاتية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإحساس بالقيمة الذاتية	10.64	2.61	-0.138	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 22: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيمة الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.138-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإحساس بالقيمة الذاتية	10.64	2.61	0.048	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 23: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيمة الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.048** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإحساس بالقيمة الذاتية	10.64	2.61	0.188	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 24: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيمة الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.188** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

الدلالة الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / الإختبارات
غير دال إحصائيا	70	0.05	0,232	-0.017	2.61	10.64	الإحساس بالقيمة الذاتية
					1.73	4.07	التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

الجدول رقم 25: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيمة الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **-0.017** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

الدلالة الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / الإختبارات
غير دال إحصائيا	70	0.05	0,232	-0.196	2.61	10.64	الإحساس بالقيمة الذاتية
					1.77	6.28	التصويب من الوثب عاليا

الجدول رقم 26: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيمة الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.196-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الإحساس بالقيمة الذاتية	10.64	2.61	0.246	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 27: العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية ومهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الإحساس بالقيم الذاتية حقق متوسط حسابي قدره **10.64**، وإنحراف معياري قدره **2.61**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.246** وهي قيمة متوسطة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية ومهاري مركب، بمعنى الإحساس بالقيمة الذاتية يزيد من أداء مهاري مركب الذي هو عبارة عن مهارات حركية مندمجة مثل التمرير من الجري والتصويب ...إلخ وهي مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدى في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز

ثالثا: العلاقة الإرتباطية بين الشعور بالحرية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	0.210	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 28: العلاقة بين الشعور بالحرية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.210** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	0.052	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 29: العلاقة بين الشعور بالحرية والتمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.052** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	0.083	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 30: العلاقة بين الشعور بالحرية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.083** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتنطيط لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	0.021	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 31: العلاقة بين الشعور بالحرية والتصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.021** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الإحساس بالقيمة الذاتية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	-0.164	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 32: العلاقة بين الشعور بالحرية والتصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.164-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالحرية والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالحرية	10.10	2.58	0.242	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 33: العلاقة بين الشعور بالحرية ومهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالحرية حقق متوسط حسابي قدره **10.10**، وإنحراف معياري قدره **2.58**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.242** وهي قيمة متوسطة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالحرية ومهاري مركب، بمعنى الشعور بالحرية يزيد من أداء مهاري مركب الذي هو عبارة عن مهارات حركية مندمجة مثل التمرير من الجري والتصويب ...إلخ وهي مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدى في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز.

رابعا: العلاقة الإرتباطية بين الشعور بالإنتماء والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	0.051	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 34: العلاقة بين الشعور بالإنتماء وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.051** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالإنتماء وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	0.042	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 35: العلاقة بين الشعور بالإنتماء والتمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.042** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالإنتماء والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	0.075	0,232	0.05	70	**غير دال إحصائيا**
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 36: العلاقة بين الشعور بالإنتماء والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.075** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالإنتماء والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	0.027	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 37: العلاقة بين الشعور بالإنتماء والتصويب من الثبات (8كرات) من خط9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.027** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالإنتماء والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	-0.187	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 38: العلاقة بين الشعور بالإنتماء وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.187-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الشعور بالإنتماء والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الشعور بالإنتماء	11.42	3.03	450.2	0,232	0.01	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 39: العلاقة بين الشعور بالإنتماء وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد الشعور بالإنتماء حقق متوسط حسابي قدره **11.42**، وإنحراف معياري قدره **3.03**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.245** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **0.01** بين بعد الشعور بالإنتماء ومهاري مركب ، بمعنى كلما كان اللاعب يتمتع بشعور الإنتماء يزيد في مستوى أدائه للمهارات المندمجة بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

خامسا: العلاقة الإرتباطية بين التحرر من الميل إلى الإنفراد والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	0.134	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 40: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد حقق متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.134** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	-0.038	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمريرمن الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 41: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد حقق متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.038-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميل إلى الإنفراد والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	0.132	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 42: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد حقق متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.132** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميل إلى الإنفراد والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	0.274	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 43: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.270** وهي قيمة متوسطة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد والتصويب من الثبات (8 كرات)من خط 9م، بمعنى تحرر اللاعب من الميل إلى الإنفراد يزيد في مستوى أداء التصويب من الثبات بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	-0.135	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 44: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.135-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميل إلى الإنفراد والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميل إلى الإنفراد	7.70	2.70	-0.124	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 45: العلاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد التحرر من الميل إلى الإنفراد متوسط حسابي قدره **7.70**، وإنحراف معياري قدره **2.70**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.124-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميل إلى الإنفراد ومهاري مركب.

سادسا: العلاقة الإرتباطية بين الخلو من الأعراض العصابية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	0.204	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 46: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.204** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الخلو من الأعراض العصابية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	0.071	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 47: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.071** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الخلو من الأعراض العصابية و التمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	-0.186	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 48: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.186-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الخلو من الأعراض العصابية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	-0.029	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 49: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.029 -** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الخلو من الأعراض العصابية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	-0.138	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 50: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.138-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين الخلو من الأعراض العصابية والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
الخلو من الأعراض العصابية	7.27	2.98	-0.345	0,232	0.01	70	دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 51: العلاقة بين الخلو من الأعراض العصابية وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد الخلو من الأعراض العصابية متوسط حسابي قدره **7.27**، وإنحراف معياري قدره **2.98**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.345-** وهي قيمة متوسطة أكبر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية سالبة دالة عند مستوى **0.01** بين بعد الخلو من الأعراض العصابية والأداء المهاري المركب ، بمعنى الخلو اللاعب من الأعراض العصابية يزيد في أداء مهاري مركب بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، وإذا كان اللاعب يعاني من أعراض عصابية ضعف مستواه في الأداء المهاري.

<u>سابعا:</u> العلاقة الإرتباطية بين المستويات الإجتماعية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	0	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 52: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المستويات الإجتماعية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	0.049	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 53: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **16.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.049** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المستويات الإجتماعية والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	0.053	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 54: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.053** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المستويات الإجتماعية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	0.090	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 55: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.090** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المستويات الإجتماعية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	-0.328	0,232	0.01	70	دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 56: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.328-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية سالبة دالة عند مستوى **0.01** بين المستويات الإجتماعية والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى إعتراف اللاعب بالمستويات الإجتماعية يزيد من مستوى أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز. والعكس صحيح.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المستويات الإجتماعية	10.52	2.72	-0.175	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 57: العلاقة بين المستويات الإجتماعية وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المستويات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **10.52**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.175-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المستويات الإجتماعية ومهاري مركب.

<u>ثامنا:</u>العلاقة الإرتباطية بين المهارات الإجتماعية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	0.157	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 58: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.157** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	-0.117	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 59: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.117-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية و التمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	-0.109	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 60: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.109-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	0.147	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 61: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.147** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	-0.171	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 62: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.171-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
المهارات الإجتماعية	9.80	2.38	-0.187	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 63: العلاقة بين المهارات الإجتماعية وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد المهارات الإجتماعية حقق متوسط حسابي قدره **9.80**، وإنحراف معياري قدره **2.38**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.187-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين المهارات الإجتماعية ومهاري مركب.

تاسعا: العلاقة الإرتباطية بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	-0.061	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 64: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.061-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع و سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	0.074	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 65: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.074** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	0.207	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 66: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.207** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	0.129	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 67: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.129** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	-0.146	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 68: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.146-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
التحرر من الميول المضادة للمجتمع	8.78	2.72	0.005	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 69: العلاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد التحرر من الميول المضادة للمجتمع حقق متوسط حسابي قدره **8.78**، وإنحراف معياري قدره **2.72**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.005** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع ومهاري مركب.

عاشرا: العلاقة الإرتباطية بين العلاقات في الأسرة والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	-0.075	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 70: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.075-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232.**

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	0.209	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 71: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.209** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	0.089	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 72: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.089** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	0.090	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 73: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.090** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

الإختبارات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	0.232	0,232	0.05	70	دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 74: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.232** وهي قيمة مساوية للقيمة الجدولية **0.232**.

إذا هناك علاقة إرتباطية موجبة دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة والتصويب من الوثب عاليا، بمعنى شعور اللاعب بحب واحترام أسرته له ومدى شعوره بالأمن داخل أسرته يزيد من مستوى أداء التصويب من الوثب عاليا بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في الأسرة	10.45	2.57	-0.211	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 75: العلاقة بين العلاقات في الأسرة وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في الأسرة حقق متوسط حسابي قدره **10.45**، وإنحراف معياري قدره **2.57**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **-0.211** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في الأسرة ومهاري مركب.

<u>*الحادي عشر:*</u> العلاقة الإرتباطية بين العلاقات في النادي الرياضي والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في النادي الرياضي	10.90	2.74	-0.115	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 76: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.115-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في النادي الرياضي	10.90	2.74	0.112	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 77: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.112** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في النادي الرياضي	10.90	2.74	0.082	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 78: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.082** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

الدلالة الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / الإختبارات
غير دال إحصائيا	70	0.05	0,232	0.139	2.74	10.90	العلاقات في النادي الرياضي
					1.73	4.07	التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

الجدول رقم 79: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.139** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

الدلالة الإحصائية	العينة	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الإرتباط	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / الإختبارات
غير دال إحصائيا	70	0.05	0,232	-0.211	2.74	10.90	العلاقات في النادي الرياضي
					1.77	6.28	التصويب من الوثب عاليا

الجدول رقم 80: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.211-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في النادي الرياضي	10.90	2.74	-0.222	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 81: العلاقة بين العلاقات في النادي الرياضي وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

بعد العلاقات في النادي الرياضي حقق متوسط حسابي قدره **10.90**، وإنحراف معياري قدره **2.74**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.222-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في النادي الرياضي ومهاري مركب.

الثاني عشر: العلاقة الإرتباطية بين العلاقات في البيئة المحلية والإختبارات المهارية

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	0.020	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا	14.13	1.30					

الجدول رقم 82: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا بلغ المتوسط الحسابي **14.13**، والإنحراف المعياري **1.30**، وبلغ معامل الإرتباط **0.020** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية وسرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	-0.019	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التمرير من الجري	13.57	0.76					

الجدول رقم 83: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار التمرير من الجري

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار التمرير من الجري بلغ المتوسط الحسابي **13.57**، والإنحراف المعياري **0.76**، وبلغ معامل الإرتباط **0.019-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية والتمرير من الجري.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	-0.011	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج	13.89	1.59					

الجدول رقم 84: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بلغ المتوسط الحسابي **13.89**، والإنحراف المعياري **1.59**، وبلغ معامل الإرتباط **0.011-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية والتنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	0.018	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م	4.07	1.73					

الجدول رقم 85: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م بلغ المتوسط الحسابي **4.07**، والإنحراف المعياري **1.73**، وبلغ معامل الإرتباط **0.018** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية والتصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	-0.051	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
التصويب من الوثب عاليا	6.28	1.77					

الجدول رقم 86: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار التصويب من الوثب عاليا

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار التصويب من الوثب عاليا بلغ المتوسط الحسابي **6.28**، والإنحراف المعياري **1.77**، وبلغ معامل الإرتباط **0.051-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية والتصويب من الوثب عاليا.

العمليات الإحصائية / الإختبارات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإرتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	العينة	الدلالة الإحصائية
العلاقات في البيئة المحلية	9.72	3.09	-0.137	0,232	0.05	70	غير دال إحصائيا
مهاري مركب	21.90	1.39					

الجدول رقم 87: العلاقة بين العلاقات في البيئة المحلية وإختبار مهاري مركب

من خلال الجدول المذكور أعلاه تبين لنا أن:

حقق بعد العلاقات في البيئة المحلية متوسط حسابي قدره **9.72**، وإنحراف معياري قدره **3.09**، وإختبار مهاري مركب بلغ المتوسط الحسابي **21.90**، والإنحراف المعياري **1.39**، وبلغ معامل الإرتباط **0.137-** وهي قيمة أصغر من القيمة الجدولية **0.232**.

إذا لا توجد علاقة إرتباطية دالة عند مستوى **0.05** بين العلاقات في البيئة المحلية ومهاري مركب.

4. عرض ومناقشة نتائج إختبار ت للأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي الإجتماعي الموجب وذوي التوافق النفسي الإجتماعي السالب.

تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب (التوافق العام) وذوي التوافق النفسي والإجتماعي(التوافق العام) السالب

لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي والإجتماعي (التوافق العام) السالب

العمليات الإحصائية / المتغيرات	الأداء المهاري						
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	132,89	10,38	12.31	68	0.01	.981	دالة إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	596,8	14,02					

الجدول رقم 88: يوضح الفروق الموجودة في الأداء المهاري بين ذوي التوافق العام الموجب و ذوي التوافق العام السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبارات الأداء المهاري في كرة اليد متوسط حسابي قدره **132,89**، وإنحراف معايري قدره **10,38**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **96,85**، والإنحراف المعياري **14,02**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **12.31** وهي أكبر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومن النظر في متوسطي المجموعتين تبين أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا لصالح لاعبي كرة اليد أشبال ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب عند مستوى الدلالة **0.01**.

سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا							
العمليات الإحصائية / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	14,17	1,26	0,27	68	0.05	.981	غير دال إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	14,09	1,37					

الجدول رقم 89: يوضح الفروق الموجودة في سرعة تمرير الكرة مدة 30ثا بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30ثا في كرة اليد متوسط حسابي قدره **14,17**، وإنحراف معايري قدره **1,26**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **14,09**، والإنحراف المعياري **1,37**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **0,27** وهي أصغر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين عند مستوى الدلالة **0.05**.

التمرير من الجري							
الدلالة الإحصائية	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	T المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمليات الإحصائية / المتغيرات
غير دال إحصائيا	.981	0.05	68	0,02	0,83	13,58	ذوي التوافق العام الموجب ن= 37
					0,70	13,57	ذوي التوافق العام السالب ن= 33

الجدول رقم 90: يوضح الفروق الموجودة في التمرير من الجري بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبار التمرير من الجري في كرة اليد متوسط حسابي قدره **13,58**، وإنحراف معايري قدره **0,83**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **13,57**، والإنحراف المعياري **0,70**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **0,02** وهي أكبر من قيمة "t" الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين عند مستوى الدلالة **0.05**.

المتغيرات / العمليات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج						
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	14,15	1,01	1,44	68	0.05	.981	غير دال إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	13,60	2,05					

الجدول رقم 91: يوضح الفروق الموجودة في التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج في كرة اليد متوسط حسابي قدره **14,15**، وإنحراف معايري قدره **1,01**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **13,60**، والإنحراف المعياري **2,05**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **1,44**وهي أكبر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين عند مستوى الدلالة **0.05**.

التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م							
العمليات الإحصائية / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	4,24	1,59	0,88	68	0.05	.981	غير دال إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	3,88	1,88					

الجدول رقم 92: يوضح الفروق الموجودة في التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبار التصويب من الثبات (8كرات) من خط 9م في كرة اليد متوسط حسابي قدره **4,24**، وإنحراف معايري قدره **1,59**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **3,88**، والإنحراف المعياري **1,88**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **0,88** وهي أكبر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين عند مستوى الدلالة **0.05**.

التصويب من الوثب عاليا							
العمليات الإحصائية / المتغيرات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	6,76	1,34	2,76	68	0.01	.981	غير دال إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	5,89	1,96					

الجدول رقم 93: يوضح الفروق الموجودة في التصويب من الوثب عاليا بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبارات الأداء المهاري في كرة اليد متوسط حسابي قدره **6,76**، وإنحراف معايري قدره **1,34**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **5,89**، والإنحراف المعياري **1,96**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **2,76** وهي أكبر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومن النظر في متوسطي المجموعتين تبين أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا لصالح لاعبي كرة اليد أشبال ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب عند مستوى الدلالة **0.01**.

المتغيرات \ العمليات الإحصائية	مهاري مركب						
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
ذوي التوافق العام الموجب ن= 37	22,54	1,12	2,39	68	0.01	.981	دالة إحصائيا
ذوي التوافق العام السالب ن= 33	21,31	1,53					

الجدول رقم 94: يوضح الفروق الموجودة في مهاري مركب بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب و ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب.

من خلال ملاحظة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن:

مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب حققت خلال إختبار مهاري مركب في كرة اليد متوسط حسابي قدره **22,54**، وإنحراف معايري قدره **1,12**، وفي مجموعة ذوي التوافق النفسي والإجتماعي السالب بلغ المتوسط الحسابي **21,31**، والإنحراف المعياري **1,53**، وبلغت قيمة " t " المحسوبة **2,39** وهي أكبر من قيمة " t " الجدولة التي تقدر بـ **1.98**، ومن النظر في متوسطي المجموعتين تبين أن هناك فروق جوهرية دالة إحصائيا لصالح لاعبي كرة اليد أشبال ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب عند مستوى الدلالة **0.01**.

* الفصل الثالث *

التفسيرات والإستنتاجات والتوصيات

تفسير النتائج:

التوافق النفسي يعمل على تحقيق السعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الفطرية والعضوية والفسيولوجية والثانوية المكتسبة، ويعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع ويتضمن كذلك التوافق لمطالب النمو في مراحله المتتابعة.

كما أن كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق هدف.

من هذا المنطلق سنتطرق إلى تفسير النتائج المتحصل عليها.

1. تفسير نتائج العلاقة الإرتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري:

التوافق النفسي عند لاعب كرة اليد عامة، وأشبال كرة اليد خاصة قائم على أساس توافق شخصي يتمثل في توفير قدر من التقدير الذاتي أي شعور اللاعب بالتقدير الذاتي والرضا عن النفس على أساس واقعي أثناء أداء المهارات الأساسية في كرة اليد.

وتعتبر الفرضية الأولى مؤكدة للفرضية العامة مع تأكيد أن التوافق النفسي أحد شقي التوافق العام (التوافق النفسي الإجتماعي).

لأنه كلما كان تقديره لذاته مرتفع كلما أدى إلى شعوره بالتوافق النفسي وعدم الإحساس بالإحباط والقلق بالرغم من كل المشاكل أو صعوبات الأداءات المهارية حسب الموقف التي يشعر بها داخل الملعب.

بل يشعر بالسعادة مع نفسه وقوة الشخصية والثبات في المواقف التي تتطلب منه ذلك، ويكون لديه قدرة على التفاعل مع المواقف بالرغم من حدته، إذ يمكن القول أن العلاقة تفاعلية بين توافق اللاعب نفسيا وأداء المهارات الحركية جملة منها التصويب من الوثب عاليا والأداء المهاري المركب الذي يستوجب من اللاعب إنجاز مهارات دفاعية وهجومية خاطفة ثم التصويب في الأخير، مما يستوجب من اللاعب محاولة التوافق مع الظرف أو الحالة وإيجادة تطبيق المهارات المكتسبة على مستوى عال من الإتقان.

وهذا دافع يظل قائما حتى يشبع وعلى اللاعب أن يستمر في بذل الجهد وإظهار المهارات الفنية لتحقيق حاجة اللاعب في الفوز بدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز.

وكل هذا ينصب فيها ينص عليه قانون لعبة كرة اليد الحديثة، وكذلك الأداء المهاري المتميز يزيد من رضا اللاعب عن نفسه وإشباع دوافعه وحاجاته إلى النجاح في أقل مجهود وخفض التوتر القائم بين التعامل مع الأداة والخصم الذي يعيق تحقيق العمليات الموقفية في كرة اليد، مما يتطلب من اللاعب توافقا سريعا مع الموقف مثل ما تطرق إلى كثير من العلماء منهم **سميث Smith** الذي تطرق إلى التوافق النفسي على أنه الإعتدال في الإشباع العام للشخص، فالفرد يسلك سلوكه مدفوعا بدافع معين نحو الهدف الذي يشبع هذا الهدف وعندما تعترضه عقبة، فإنه يقوم بأفعال وإستجابات مختلفة، حتى يجد أن بإستجابة معينة تغلب عن العقبة ووصل إلى هدفه وأشبع حاجاته ودوافعه.(1)

ويقترب شافر وشون Shoben و Shaffer مما ذكره **سميث Smith** حيث يقرران أن الكائن الحي يحاول من البداية إشباع دوافعه بأيسر الطرق، فإذا لم يتيسر ذلك راح يبحث عن أشكال جديدة للإستجابة فيلجأ إما لإحداث تعديل في البيئة أو تعديل دوافعه نفسها.(2)

بينما باقي المهارات المنفردة التنفيذ مثل التمرير والتنطيط فإنها لا تعتبر معوقا أو لا تمثل عراقيل أثناء أدائها ولا تتسبب في الصراع والقلق والتوتر لإنجازها بأعلى مستوى مهاري.

ومما ذكر فإن الفرضية محققة جزئيا لكثرة المغيرات المشوشة في كلا المتغيرين التوافق النفسي وما يتداخل فيه من عوامل ظاهرة وباطنية لا يمكن حصرها في هذا الموضوع، ونفس الشيء بالنسبة للأداء المهاري وصعوبة التكهن بنوع الظروف التي يعيشها اللاعب خلال أداء جملة من المهارات منفردة أو مندمجة.

---

1. Smith, henry clay: personality adjustment, mc graw-hill book company, new york, année 1961, p121.

2. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص 80 – 83.

2. تفسير نتائج العلاقة الإرتباطية بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري:

أشارت النتائج المتحصل عليها إلى تحقق الفرضية جزئيا التي كانت تنص على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري حيث نلاحظ وجود علاقة بين تصويب الكرة عاليا وما يسبقها من تمرير الكرة للزميل حتى يتمكن من إنجاز التصويب جيدا في إطار التوافق الإجتماعي.

وتعتبر الفرضية الثانية مؤكدة للفرضية العامة مع تأكيد أن التوافق الإجتماعي أحد شقي التوافق العام(التوافق النفسي الإجتماعي).

حيث أن كلما كان اللاعب متوافق إجتماعيا إرتفع مستوى الأداء في التصويب على الهدف من الوثب عاليا.وهذا حسب الدراسات التي تطرقت إلى التوافق الإجتماعي على أنه عملية إجتماعية، تقوم على مسايرة الفرد أو اللاعب بمعايير المجتمع الذي يشتمل في الدراسة على الجمهور واللاعبين والخصوم، وذلك من خلال قدرته على القيام بإستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة وتشبع رغباته وحاجاته، وهذا كما يرى **جوردن Gordon** : أن التوافق الإجتماعي هو محاولات الفرد لتحقيق نوع من العلاقات الثابتة والمرضية مع البيئة.

كما أشار **هنري Henry** على أن التوافق يعبر عن العلاقة المنظمة بين رغبات الفرد وحاجات بيئته.

كما يحدد **برنارد Bernatd** من عبارة **إريك إريكسون Erik erikson** بقوله أن قدرة الفرد على تكييف ذاته مع الظروف المتغيرة كمؤشر على نضجه، وبالرغم من أن التوافق يعني تكوين علاقة أكثر نفعا وفائدة في بيئة الفرد، فإن هذا لا يعني بالضرورة حصول الفرد على مكانة إجتماعية ثابتة أو رضا أو هدوء عقلي، فكون اللاعب فردا متوافقا لا يعني أنه لا يشعر بالقلق والغضب والإحباط والخوف، فالتوافق هو القدرة على إنتقاء أساليب فعالة وملائمة لمقابلة متطلبات البيئة بصفة عامة مع الإحتفاظ بإتجاه صحي نحو الظروف التي تواجه اللاعب أثناء قيامه بأي مهارة حركية بسيطة أو مركبة، أما بالنسبة لباقي النتائج المحصل عليها فنلاحظ عدم وجود علاقة بين المهارات الحركية المنفردة والتوافق الإجتماعي حيث يرجع الباحث ذلك إلى إنفرادية أداء اللاعب للمهارة كذلك

بساطة هذه الأخيرة، أو لبعد اللاعب المختبر عن ظروف المنافسة والإحتكاك والصراع الخارجي الداخلي من تحقيق النتيجة الأفضل التي تؤهله إلى الفوز في الأخير.

كما فسر **هيرلوك Harlock** عن **برانديت** بأن الأشخاص القابلين لذاتهم أحرار في أن يكونوا هم أنفسهم مدركين لإمكانياتهم وقدراتهم على تطوير أدائه المهاري ومساعدة الأخرين على تحقيق الإنجاز الأمثل.(1)

3. تفسير نتائج العلاقة الإرتباطية بين أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي وإختبارات الأداء المهاري:

لقد أشارت الفرضية إلى وجود علاقة بين أبعاد مقياس التوافق النفسي الإجتماعي والأداء المهاري.

3. 1. الإعتماد على النفس وعلاقته بالأداء المهاري:

فجاءت نتائج البعد الأول غير دالة إحصائيا أو عدم وجود علاقة إرتباطية بين أداء المهارات والإعتماد على النفس.

حسب ما جاء في تفسير **محمود عطا هنا** لعبارات المقياس فإن الإعتماد على النفس يكون على أساس ميل الفرد إلى القيام بما يراه من عمل دون أن يطلب منه القيام به ودون الإستعانة بغيره، وكذلك مدى قدرته على توجيه سلوكه دون أن يخضع في ذلك لأحد غيره وقدرته على تحمل المسؤولية بدرجة من الثبات الإنفعالي.

و كرة اليد الحديثة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالتنوع والتعدد نظرا لوجود ملعب صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله ووجود لاعب خصم وأداة تفاعل مستمر. وما يستوجب كل هذه الظروف المحيطة بأداء اللاعب للمهارة بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب، وبناء على العلاقات البينية ومتطلبات اللعب أثناء أداء المشاركة المزدوجة في تحقيق أداء مهاري مشترك لتحقيق الهدف.

---

1. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص 126 - 153

ومما سبق طرحه فإن الإعتماد على النفس في الأداء المهاري أثناء الإنجاز بين اللاعبين يقلل ويضعف الإنسجام النفسي للاعب وفريق كرة اليد ، ما يؤدي إلى التأخر في الأداء المهاري الأمثل مما يؤدي إلى الهزيمة.

وبناء على ما قدمه **أحمد أمين فوزي** إن اللاعب الماهر في الفريق هو ذلك اللاعب الذي يستطيع بأدائه أن يوائم بين ما يؤديه زملاؤه وما يؤديه هو نفسه، ويصحح مسار أدائه باستمرار ليحقق بذلك هذه المواءمة، فعندما يحاول اللاعب توصيل الكرة إلى الزميل فإنه يتوقع أن يستعد زميله لذلك، وعندما يجده في غير حالة الإستعداد لإستلام الكرة عليه أن يلجأ إلى أداء أخر معه لتوصيل الكرة، وتختلف المهارات الحركية التي تكون أداة للتفاعل بين إثنين من اللاعبين تبعا لإختلاف الموقف، فإذا كان الأداء المهاري التبادلي مناسبا لكلا اللاعبين باستمرار حدث التآلف بينهما في اللعب. وهذا التآلف يزيد في التعاون والإعتماد المتبادل والإتفاق على وحدة الهدف كما أن العنصر الأساسي الذي يحيل جمعا من اللاعبين إلى فريق رياضي هو الإعتماد المتبادل على بعضهم البعض، وتتميز مواقف التعاون بينهم بنوع من الإعتماد المتبادل الإيجابي بين أعضاء الفريق، أما مواقف التنافس فتكون خالية من هذا الإعتماد المتبادل الإيجابي بينهم، ويظهر السلوك التعاوني في الفريق من خلال المهارات التبادلية التي تساعد على إختراق دفاعات الخصم وفي تسجيل الأهداف أثناء الهجوم والتغطية والمساعدة أثناء الدفاع، ويظهر السلوك التنافسي أثناء الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون إعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم، مما يؤدي إلى الهزيمة في بعض الأحيان.(1)

ومما تقدم فإن الأداء المهاري في كرة اليد قائم على الإعتماد المتبادل من خلال إنجاز المهارات التبادلية في فريق يتمتع بالإنسجام النفسي والحركي أثناء المواقف الهجومية والدفاعية.

---

1. د. أحمد أمين فوزي، د. طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001، ص77 – 80 - 83

3. 2. الإحساس بالقيمة الذاتية وعلاقتها بالأداء المهاري:

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها وجود علاقة لإيجابية دالة إحصائيا، حيث جاءت العلاقة بين الإحساس بالقيمة الذاتية ومهاري مركب أو أداء مجموعة من المهارات المركبة والمندمجة مع بعضها مما يؤكد قمة التميز والإتقان في الأداء المهاري للاعب كرة اليد الحديثة. كما أن الإحساس بالذات هو ذلك الشعور بأن الفرد ذو قيمة ويحقق شيء وأنه قوي ومؤثر في من حوله وفي بعض الأحيان يشعر الفرد أنه لا غنى عنه لوجود بعض الصفات أو الخصائص به، والإحساس بالقيمة الذاتية هو الدافع الذي يدفع للأمام ويساعد في تحقيق الأهداف، ويمنح الفرد الشعور بالقوة والكيان والقيمة بالنسبة لمن حوله.

وشعور اللاعب بقيمته الذاتية هو فكرته عن نفسه وهي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والإجتماعي فالذات تتكون من مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها، فهي إذن تتكون من خبرات إدراكية وإنفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر الخبرة، والسلوك والوظائف.

ويظهر شعور اللاعب بتقدير ذاته برضاه عن نفسه والدفاع عنها وتعويدها على مواجهة مواقف الإحباط والفشل، وكذا الثقة في قدرته على تحمل نتائج أفعاله، وإتخاذ قراراته في الوقت المناسب، والجرأة والصراحة والصبر في حل مشاكله والإبتعاد عن إتكاله في إنجاز أعماله والمثابرة في تحقيق أهدافه.(1)

3. 3. الشعور بالحرية وعلاقتها بالأداء المهاري:

يظهر من النتائج المتحصل عليها وجود علاقة إرتباطية بين الشعور بالحرية وأداء المهارات المركبة والمندمجة في إطار مهاري مركب.

---

1. مصطفى فهمي: التكيف النفسي، الطبعة الأولى، دار نهضة مصر، القاهرة، سنة 1978، ص 68
. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص 135 – 138.
. عبد السلام عبد الغفار: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة1987، ص 241

حيث أن الشعور بالحرية أن يعيشها الفرد باعتباره ذاتا مستقلة ولكنه ليس معزولا عن الناس، وفي توحد مع العالم والطبيعة والأخرين، وهو يحقق ذاته بأن يكون نفسه ويعيش فكره عن وجداناته وكل فرد يستطيع ذلك، والحرية هي أن تكون لنا شخصياتنا المتكاملة، وأن نمارس نشاطات أو أداء المهارات تلقائيا، وليست التلقائية فعلا عفويا صادرا عن الشعور بالعجز وبتأثير الوحدة، ولكنه النشاط الحر للذات الصادرة عن إرادة حرة، وعن إنفعال حقيقي به وإقتناع كامل بأدائه.

ولعل أداء مهاري مركب هو الخروج عن قيود المحاصرة والتحرر للقيام بأداء المهارات الحركية تلقائيا لتسجيل الهدف أو الفوز والإتقان والإبداع في التمرير والتصويب ... إلخ معبرا عن ذاته وقدراته الفردية في الأداء في وسط الفريق من خلال التحقق التلقائي للذات يتوحد اللاعب من جديد بالعالم والناس والطبيعة ونفسه. ما يؤدي إلى الإتحاد والوحدة، ومع ذلك لا يلغي الفردية في الأداء، وإنما القوة هي أن تحقق الذات نفسها وان يكون إنتسابها لما تملكه فعلا من مهارات مناسبة للموقف، وينسب لها على الحقيقة وهو نشاطها الخلاق المبدع، وهو مضمون الحرية.(1)

3. 4. الشعور بالإنتماء وعلاقتها بالأداء المهاري:

بناء على النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الإحصائية لهذا البعد وعلاقته بالأداء المهاري نلاحظ وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01. حيث أن، عند محاولة معرفة ودراسة الشعور بالإنتماء عند الإنسان، أي كان ذلك الإنسان، يجب دراسة (وعي) ذلك الإنسان ومدى تغذية المعرفة والثقافة لكي تتحول هذه المكونات من حيز الخيال والتفكير إلى حيز إتخاذ القرار، وهو السلوك بعينه، وهو تجسيد لهذا الوعي الذاتي الذي يتحول في مراحل حياة الفرد إلى قوة الإنتماء، هو إنتماء إلى المجتمع بالدرجة الأولى ثم يتحول إلى واقع إي ينتقل من مستوى الشعور إلى مستوى السلوك والأداء.

1. ليندا دافيدوف، ترجمة سيد الطواب، وأخرون: مدخل إلى علم النفس، دار ماكجروهيل، القاهرة، سنة 1983، ص 213.

كما يعتبر الشعور بالإنتماء أحد المحكات الأساسية في تماسك الفريق، ولتحديد العوامل التي تزيد أو تنقص من الشعور بالإنتماء وإكتشاف العوامل الخاصة التي تزيد من الإنتماء أو تلك العوامل الخاصة التي تنقصه، وذلك لتحقيق فهم أفضل وأعمق بصورة تفصيلية لطبيعة أسباب الإنتماء، ولكننا نعرف أن هناك أوقات يصبح هذا الشعور قويا خلالها وفي أحيان أخرى يصبح فيها ضعيف وهناك أوقات يفضل فيها الفرد العزلة تماما.(1)

وبناءا على ما تقدم فإن اللاعبين متماسكين مما يدل على الإنتماء اللاعب لجماعة الفريق الذي يساعد في رفع مستوى الأداء والإبداع أثناء تأدية المهارات الحركية التي تعمد على الأداء المهاري المتبادل بين أعضاء الفريق.

3. 5. التحرر من الميل إلى الإنفراد وعلاقتها بالأداء المهاري:

أصفرت نتائج وجود علاقة بين التحرر من الميل إلى الإنفراد والأداء المهاري عند مستوى الدلالة 0.05.

الشخص المنطوي يتميز بالعزلة ويجد صعوبة في الإختلاط، أقل إجتماعا بالمجتمع وميله دائما للإنفراد بنفسه وعدم مخالطة الأخرين لإحساسه بانعدام قيمته.

اللاعب المنعزل يفضل الإنفراد بنفسه بدرجة أكبر من الإنضمام لأنشطة بقية الفريق الرياضي، وحقيقة الأمر أن اللاعب المنعزل لا يرغب دائما في ممارسة مثل الدور، والتي قد تؤدي إلى رفضهم له أو عدم الترحيب بمصادقته وبالرغم من ندرة الدراسات والبحوث التي تناولت الخصائص الشخصية لمثل هذا النوع من اللاعبين بالدراسة والبحث، إلا أن الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي أشارت إلى أن اللاعب المنعزل يمكن أن يتسم بمايلي:

- أقل مهارة وقدرة بالمقارنة بالزملاء الأخرين في الفريق بصفة خاصة بالنسبة للاعبين الناشئين، ولا يبدو عليه المرح ونادر الإبتسام ولا يفضل الحفلات أو مناسبات إجتماعية.

---

1. عبد المنعم الحفني: الموسوعة النفسية ـ علم النفس والطب النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة مدبولي، القاهرة، سنة2003، ص 55 - 56

. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص 155 – 160.

وقد يظهر عدم الولاء لأهداف الفريق وقد يهتم بأدائه الذاتي بصورة واضحة، وقد يفتقر إلى النضج النفسي أو الإجتماعي بالمقارنة بمن هم في مثل سنه.(1)

الإنسان يقيم العلاقات، ويتصل بالغير، ويتحاب وإياهم، من خلال الإتصال اللفظي وغير اللفظي، ولا شك أن إتصالنا بغيرنا ممن هم حولنا، وكذلك رد فعلهم لهذا الإتصال يؤثران في شعور المرء باحترام ذاته، ويؤثران كذلك في صورة الإنسان من ذاته أي تصوره أو مفهومه عن نفسه، ويؤثران في عملية النمو الإنسان وتكوين الشخصية، هناك حاجات نفسية لدى الإنسان لابد من إشباعها، من ذلك الحاجة إلى القبول من جانب الأخرين، والحاجة إلى الإحترام، والحاجة إلى الصداقة، والحاجة إلى إستقبال وإعطاء الحب، والحاجة إلى الإنتماء والحاجة إلى الإختلاط بالناس.(2)

وقد أجريت دراسات خاصة على بعض الفرق، أظهرت النتائج أن وضع اللاعب داخل الفريق يرتبط إلى درجة كبيرة بمستواه الفني والبدني مع الفريق خلال التدريب والمباريات، والذي يعتبر واحد من أهم العوامل التي تضمن وضعا متميزا للاعب داخل الفريق، كما أظهرت نتائج تلك الدراسات أن المستوى المرتفع من الأداء المهاري هو أحد العوامل التي تحدد وضع اللاعب في الجماعة، وهناك عامل أخر يحدد وضع اللاعب داخل الفريق ويتمثل في العلاقات المتميزة بينه وبين زملائه في الفريق، فالإحساس بالتمسك بينه وبين اللاعبين الأخرين يوجدان نوعا من السعادة الإنفعالية وتبث الثقة في قدرة اللعب، أما في حالة وجود علاقات سلبية تعزل أي من اللاعبين عن الجماعي الرياضية تكون دائما مصدر للصراع والتوتر وتؤثر في نتائج الفريق ويضعف وبشكل مباشر وضع اللاعب داخل الفريق مما يتسبب في ضعف مستوى الأداء والإنجاز بفاعلية وإتقان في كرة اليد الحديثة.

---

1. د. محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1998 ، ص 84 - 85

2. د. عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي،الطبعة الأولى، دار الراتب الجامعية، بيروت، سنة 2001، ص 63

. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص 45 - 46.

3. 6. الخلو من الأعراض العصابية وعلاقتها بالأداء المهاري:

تتسم الشخصية العصابية بعدد من الخصائص أهمها عدم الكفاية وعدم تحمل الضغط وتقليل من قيمة الذات والقلق والخوف التوتر والتمركز حول الذات وضعف الثقة في الذات وإضطراب العلاقات الإجتماعية.

وتحدد أعراض المرض النفسي (العصابي) بالمظاهر التالية:

* إختلال جزئي في جانب معين من جوانب شخصية الفرد العصابي، يمكنه مساعدة نفسه، ويطلب مساعدة الأخرين له.

* إستمرارية الإتصال بالواقع دون إنقطاع، ويسعى الفرد العصابي لا يتكيف مع الحياة قدر إمكانه إلا أنه يقاسي المر عندما يعجز عن تحقيق حياة سعيدة لنفسه.

* محاولات مستمرة لممارسة الدور الإجتماعي والإتصال مع غيره من أفراد المجتمع إلا أن هذه المحاولات غالبا ما تكون مصحوبة بمشاعر القلق، والضيق والتوتر إذ يسعى الفرد العصابي للتخلص من هذه الأعراض النفسية.

* إنعدام الشعور بالأمن النفسي، وزيادة الحساسية، والمبالغة في ردود الأفعال السلوكية، وإختلال الإتزان الإنفعالي، والإتكالية، وإستجذاب عواطف الناس والشعور بالإحباط، والإكتئاب النفسي، وضعف الثقة بالنفس.

* إضطراب في العمليات العقلية، وتأخذ أشكالا متعددة منها: تفكير لا منطقي وغير منظم، والبطء في الفهم والإدراك، وضعف القدرة على التذكر وكثرة النسيان والرتابة في الأداء، ونقص الإنجاز، والشعور بالقصور وعدم إمكانية تحقيق أهداف الحياة.

* الإحساس الدائم بالإضطرابات العضوية، وتأخذ أشكالا متعددة منها، إضطرابات هضمية، تنفسية، إضطرابات الدورة الدموية ... إلخ.

* التناقص الوجداني، والتذبذب في السلوك.

* الميل لإستخدام الحيل الدفاعية كوسائل هروبية من المواقف التي لا يرغب في إقتحامها أو مواجهتها.

* إضطرابات تعكس حالات الصراع النفسي مصحوبة بالمخاوف الشديدة.

* إضطرابات إنفعالية واضحة وتأخذ أشكالا متعددة، كسرعة الغضب والإهتياج.

واللعب السليم من مثل هذه الأعراض أي لا يعاني من مثل هذه الأمراض النفسية ولا نجزم أن اللاعبين كلهم لا يعانون من هذه الأعراض يكون أداؤه للمهارات تتميز بأنها مرتبطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها. كذلك تحتوى على العديد من الإستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لأن اللعب في كرة اليد يتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها.(1)

وقد أشارت نتائج هذا البعد إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الخلو من الأعراض العصابية والأداء المهاري عند مستوى الدلالة 0.01 وهذا يعني أن كلما قلة الأعراض العصابية إرتفع مستوى الأداء المهاري حسب متطلبات الموقف التنافسي، وكلما زادت وتفاقمت الأعراض العصابية قل الإتقان والتميز في الأداء المهاري داخل المعلب ما يؤدي بالفريق إلى الهزيمة والفشل في المباريات.

3. 7. المستويات الإجتماعية وعلاقتها بالأداء المهاري:

أشارت النتائج على وجود علاقة إرتباطية سالبة بين المستويات الإجتماعية والأداء المهاري عند مستوى الدلالة 0.01 وبالضبط مع مهاري مركب.

حيث يعبر المستوى الإجتماعي من منظور المقياس عن شعور اللاعب بأدراك حقوق الأخرين من زملائه في الفريق وموقفه حيالهم، كذلك يدرك ضرورة إخضاع بعض رغباته لحاجات الجماعة الرياضية ويتقبل أحكامها برضا.

ويعبر المستوى الإجتماعي مثل ما طرحه **طارق محمد بدر الدين** عن مستوى الفرد الثقافي والإقتصادي، كما قد يعبر عن الطبقة الإجتماعية التي ينتمي إليها، وهذا المتغيرات التي تؤثر في التفاعل بين الناس عموما وبين أفراد الفرق بصفة خاصة.

---

1. أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993، ص58.
. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1992، ص 187
. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، سنة 1978، ص101
. عبد المنعم الحفني: موسوعة الطب النفسي- المجلد الأول والثاني، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، سنة1995، ص 258
. د. فرج عبد القادر طه، وأخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الثانية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، سنة 2003، ص 423 – 566.

وهذا البعد من أبعاد التجانس أو عدم التجانس في الفرق الرياضية يشكل عموما عنصرا له إعتبار في تآلفهم وتفاعلهم ، ولكن يمكن أن يختفي تأثيره كلما إرتفع المستوى وأصبح الفريق في مقدمة التنافس، حيث يغلب تأثير الهدف العام للفريق عن تأثير أي متغيرات أخرى في أعضائه، وهكذا يحتاج الفريق عامة واللاعب خاصة إلى التجانس بين أفراده في الحاجات وصفاتهم النفسية ويحتاج من جهة أخرى التجانس داخل البروفيل النفسي العام للفريق وخاصة الإنسجام النفسي بين اللاعبين.

وكثيرا ما يكون عامل المزاوجة بين اللاعبين وخاصة في المراكز المتجاورة أثناء الأداء للمهارات الحركية في ظل التدريب أو المنافسة، وفي نفس الوقت إذا وجد اللاعب مع زميل فإنه يجيد ويظهر قدرة كبيرة على التفاهم معه، وهذا التفاهم المتبادل بين اللاعبين ما يسمى بالمطابقة النفسية بحيث تظهر القدرات الإيجابية والصفات الفردية لكلا اللاعبين.

ومن هنا تظهر أهمية الإنسجام والتطابق المتبادل قدر الإمكان في الأداء المهاري المتبادل بين اللاعبين ولنا أن نتصور مقدار النجاح المتوقع لو أن كل اللاعبين عندهم هذا الفهم المتبادل فيما بينهم.(1)

وفي ظل تقدم يمكن القول أن كلما كان عدم الإنسجام والتفاهم والتطابق المتبادل في المستويات الإجتماعية بين اللاعبين ضعف أو إختل مستوى الإتقان في الأداء المهاري وكلما كان هناك إنسجام وتفاهم وتطابق متبادل في المستويات الإجتماعية بين اللاعبين أدى اللاعب مهاراته بدرجة عالية من فاعلية والإنجاز في التدريب والمنافسة.

3. 8. المهارات الإجتماعية وعلاقتها بالأداء المهاري:

أشارت نتائج هذا البعد على عدم وجود علاقة إرتباطية بين المهارات الإجتماعية والأداء المهاري. والمهارات الإجتماعية ضمن الإختلاف، وحسب ما يراها **رين وماركل** 1979 بأنها مخزون من السلوكات اللفظية وغير اللفظية التي تتحرك بها إستجابات الفرد للأخرين في موقف التفاعل، من خلالها يستطيع الأفراد التأثير في بيئتهم.

---

1. د. أحمد أمين فوزي، د. طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001، ص75

. محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003، ص43.

بتحقيق النتائج المرغوبة والتخلص من النتائج الضارة في النطاق الإجتماعي أو تتجنمبها.

ويؤكد **كارتادج وملبورن** 1980، قدرة الفرد على إظهار الأنماط السلوكية والأنشطة المدعمة إيجابيا والتي تعتمد على البيئة وتفيد في عملية التفاعل الإيجابي مع الأخرين في علاقات إجتماعية متنوعة بأساليب مقبولة إجتماعيا في كل من الجانب الشخصي والإجتماعي.

تتعدد أوجه العجز في المهارات الإجتماعية، يركز على العجز في الأداء وضعف السيطرة، حسب تصنيف **جريشام** 1986، لجوانب العجز في المهارات الإجتماعية إلى:

- عجز المهارات الإجتماعية، الأفراد ليست لديهم المهارات الهامة للتفاعل بطريقة ملائمة مع زملائهم.
- وعجز في أداء المهارة الإجتماعية.

يوجد بعض الأفراد محتوى جيد من المهارات الإجتماعية لكنهم لا يستطيعون أن يمارسونها عند المستوى المطلوب في حياتهم الإجتماعية ويمكن أن يرجع ذلك إلى نقص الحافز أو إنعدام فرصة أداء السلوك بشكل مستمر.(1)

ويكمن هذا العجز في المهارات الإجتماعية عند لاعبي كرة اليد في الإختلافات البيئية للنوادي الرياضية، وتعتبر هذه النوادي منافسة لبعضها البعض. وكذلك نوع العلاقات البينية المتبادلة بين أعضاء الفرق الرياضية، وضعف أداء المهارات الإجتماعية يعود إلى نقص الحافز الإنفعالي في الأداء المهاري بين اللاعبين، وكذلك كثرة المتغيرات المشوشة التي تتدخل في بناء المهارات الإجتماعية والأداء المهاري. هذا ما يستدل به الباحث لتعليل عدم وجود علاقة بين المهارات الإجتماعية والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد الحديثة.

---

1. محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004، ص 124
. د. عبد الستار إبراهيم، وأخرون: العلاج السلوكي للأطفال، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت، سنة 1993، ص89 - 90
. عثمان فاروق: سيكولوجية اللعب والتعلم، الطبعة الأولى، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، سنة 1995، ص233

3. 9. التحرر من الميول المضادة للمجتمع وعلاقتها بالأداء المهاري:

أضفرت نتائج هذا البعد على عدم وجود علاقة إرتباطية، حيث أن السلوك المضاد للمجتمع هو ذلك السلوك الذي يعادي معايير السلوك التي تواضع عليها الناس والمنظمات الإجتماعية، وهو سلوك يتعارض مع مصالح الجماعة وأهدافها والسلوك الذي يهدد الجماعة ويعرقل قيامها بأداء رسالتها ووظيفتها وتحقيق أهدافها.

وإن إمتثال عضو الفريق للمعايير الحركية والإجتماعية التي تفرضها قوانين اللعبة والقيادة الرياضية للفريق أكثر الظواهر أهمية في تدعيم نشاط الفريق وتحقيق أهدافه، وهذه الظاهرة تعبر عن التنظيم الداخلي للفريق. والعضو الممتثل، هو ذلك العضو الذي يسلك سلوكا حركيا وإجتماعيا بطريقة تتفق والمعايير المتفق عليها داخل الملعب وخارجه، والتي أصبحت العرف السائد في الفريق.

وبالرغم من أن الإمتثال الأعمى غير العاقل يمكن أن يكون معبرا عن الضعف في مقاومة الضغوط، إلا أن الإمتثال العاقل في غاية الأهمية لإرساء النظام والإستقرار في التفاعل الحركي والإجتماعي في الفريق، فإذا ما قرر كل لاعب في الفريق أن يلعب بالطريقة التي يراها من وجهة نظره الشخصية، أو إذا حاول التعامل مع زملائه داخل الفريق وخارجه بالأسلوب الذي يعتقد أنه المناسب والمفضل له، فسوف يكون من المستحيل أن يستمر هذا الفريق أو أن يحقق الهدف من تكوينه، فهناك معايير للسلوك في كل مجال إجتماعي يتعامل فيه الإنسان، وهذه المعايير تسمح بالإستجابة بطريقة ملائمة لمطالب الموقف الذي يتعامل معه.(1)

---

1. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998، ص132

. مصطفى سويف: الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1990، ص95

. عباس محمود عوض: القيادة والشخصية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1986، ص 76

. لويس كامل مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة – الجزء الثاني -، الطبعة الثانية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، سنة 1989، ص 145

. د. عبد الرحمن محمد العيسوي: الصحة النفسية من المنظور القانوني، الطبعة الأولى، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، سنة 2004، ص 96

وبناء على ما يتمتع به فريق كرة اليد من تماسك وتعاون متبادل على مواجهة المواقف التنافسية، والعلاقات البينية داخل الفريق ومدى إرتباط اللاعب وتمسكه بنظام الفريق أثناء الأداء المهاري فإنه يكون بعد عن الإتصال بتأثيرات السلبية للمجتمع التي تصاحب السلوك المضاد للمجتمع. أي أداء لاعب كرة اليد مرتبط ظروف ومواقف اللعب المتبادل مع الزملاء داخل الفريق لا خارجه، هذا ما يحقق صحة النتائج المتوصل إليها. بعدم وجود علاقة بين التحرر من الميول المضادة للمجتمع والأداء المهاري في كرة اليد الحديثة.

3. 10. العلاقات في الأسرة وعلاقتها بالأداء المهاري:

أشارت نتائج الدراسة على وجود علاقة إرتباطية بين العلاقات داخل الأسرة والأداء المهاري فيما يخص التصويب من الوثب عاليا.

وعندما نتحدث عن العلاقات داخل الأسرة فإننا نعلم أننا فتحنا ملفا شائكا، إن تفاعل الفرد أو اللاعب مع المقيمين على رعايته يمكنه من إشباع حاجاته الأساسية من أجل البقاء والحماية والحب، ولكنه يحتاج إلى أكثر من هذا الحد الأدنى للنمو والتطور الطبيعي، والعمل الإضافي الذي يمكن للعائلة أن تعطيه هو ما يمكن تسميته الإحساس بالأمن، وهو الإحساس بأن الفرد يمكنه الإعتماد على الأخر، وقد أشار **إريكسون** 1963 إلى أهمية هذا الإحساس وأطلق عليه الثقة فوضعها في موقع متقدم من المراحل النفسية.

وإستطاعت الدراسات الجارية مثل: بالدوين **Balduin**، **كودوان واتسن Cooduin Watson**، **وباندورا ووالترز Bandura, Walters**، أن ترصد أهمية العلاقة بين درجة رعاية الوالدين، ومتغيرات بالغة الإتساع والشمول مثل الثقة بالنفس، والإبداع، والإنجاز وتقدير الذات، والتوافق الإجتماعي، والإنبساط والإنطواء. وفي هذا السياق يشير **سيرز** إلى العلاقة الدافئة بين الأباء والأبناء ترفع من سوية توافقهم النفسي والإجتماعي،

وتشير أيضا دراسة **لامـب** إلى علاقة وثيقة بين تقدير الذات من الأبناء وتقبلهم وينسحب ذلك على مفهوم الثقة بالنفس والعلاقات الذاتية بين الإبن وأبيه.(1)

ومما تقدم فإن شعور اللاعب بالتوافق مع أفراد العائلة وقبول الوالدين للإنضمام إلى فريق كرة اليد وتشجيعهم له وتوفير المتطلبات التي تزيد من مستوى الأداء المهاري عند لاعب كرة اليد الحديثة.

3. 11. العلاقات في النادي الرياضي وعلاقتها بالأداء المهاري:

جاءت نتائج هذا البعد تدل على عدم وجود علاقة إرتباطية بين العلاقات في النادي الرياضي والأداء المهاري، تعبر العلاقات في النادي الرياضي عن العلاقة بين المدرب ولاعبيه وجماعة الزملاء، ومدى شعور اللاعب بأن النشاط الرياضي أو كرة اليد يتفق مع مستوى نضجه وميوله. ومدى شعور اللاعب بأهميته وقيمته في النادي الرياضي الذي ينتمي إليه.

والنادي الرياضي هو أحد المؤسسات التربوية الإجتماعية التي تتبع الهيئات الأهلية، والنادي يديره مجلس إدارة منتخب كرة اليد، ويقدم العديد من الأنشطة البدنية والرياضية والإجتماعية التي تخضع لمسابقات رسمية وغير رسمية. ويعمل على التعامل مع مختلف الأعمار وتقديم لهم الخدمات التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية.(2)

بما أن النادي يعتبر المجلس المسير للنشاط الرياضي وجماعة الأعضاء المشرفين على مصالح اللاعبين، وبالنظر إلى الأداء المهاري فهو خاصة بأداء اللاعب للمهارات أثناء ظروف أو مواقف تتطلب منه القيام بمهارة معينة دون الأخرى. من هذا القبيل نرى أن النتائج التي توصلنا إليها محققة بالنسبة لهذا البعد.

---

1. روبرت واطسون، وأخرون، ترجمة داليا عزت مؤمن، وأخرون: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي، القاهرة، سنة 2004، ص 415 - 416

. د. علي أسعد وطفة، وأخرون: علم الإجتماع المدرسي، الطبعة الأولى، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، سنة 2004، ص 246 - 248

. د. مدثر سليم أحمد: الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب العلمي للكمبيوتر، الإسكندرية، سنة 2002، ص147

2. مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002، ص 129 – 130

3. 12. العلاقات في البيئة المحلية وعلاقتها بالأداء المهاري:

أشارت نتائج إلى عدم وجود علاقة بين العلاقات في البيئة المحلية والأداء المهاري. والبيئة المحلية تعني للاعب كرة اليد المجتمع الذي يعيش فيه ويمثل البيئة الإجتماعية، التي تحدد العلاقة البينية مع الجيران.

حيث يذكر **عبد النور فرنسيس**، بأن البيئة هي مجموعة الظروف الطبيعة والإجتماعية التي تحيط بالفرد مؤثرة فيه ومؤثرا فيها. ويستند في ذلك **شبلي** بأنها، الإطار الذي يعيش فيه الإنسان ويحصل منه على مقومات حياته ويمارس فيها علاقاته مع أقرانه من بني البشر. وفي سعيه يحتك بعناصر البيئة الطبيعية والإجتماعية ويتفاعل معها بقصد إحداث التكيف والتوازن بينه وبين بيئته، ويساعد في ذلك تركيبه البايولوجي وما فيه من قدرة التفاعل مع البيئة الطبيعة والإجتماعية.

ويرى **حامد زهران** 1994، أن من أهم أهداف إعداد الإنسان الصحيح نفسيا في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأيا كان دوره الإجتماعي بحيث يتقبل على تحمل المسؤولية الإجتماعية يعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلا طاقاته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الإجتماعي للفرد مثل النمو الإجتماعي المتوافق إلى أقصى حد مستطاع، وإشباع الحاجات النفسية الإجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين إتجاهات، وقيم إجتماعية سليمة، والمشاركة الإجتماعية الخلاقة المسؤولة، وتوسيع دائرة الميول والإهتمامات، وتنمية المهارات الإجتماعية التي تحقق التوافق الإجتماعي السوي.(1)

ومما ذكر نخلص إلى القول بأن البيئة المحلية تشتمل على العلاقات خارج النشاط الرياضي وتأثيرها يكون بعيد عن مجريات الأداء المهاري للاعب كرة اليد الحديثة هذا ما يستدل به الباحث في تعليل النتائج المتوصل إليها.

---

1. حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، سنة 1978، ص95

. أبو طالب محمد سعيد: عوامل التربية الجسمية والنفسية والإجتماعية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 2001، ص 49 – 51

. سرحان منير المرسي: في إجتماعيات التربية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1981، ص201

4. تفسير نتائج الفروق للأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي الإجتماعي (التوافق العام) الموجب وذوي التوافق النفسي الإجتماعي (التوافق العام)السالب:

أشارت نتائج هذه الفرضية إلى وعلاقة فروق جوهرية في الأداء المهاري بين اللاعبين ذوي التوافق العام الموجب أو السوي واللاعبين ذوي التوافق العام السالب أو غير الأسوياء.

حيث يلخص **سوبر Super** التوافق العام على انه المحصلة الكلية، أو التركيبية المكونة من الأنواع أو الجوانب الخاصة للتكيف الذي يتخذ مظهرين، هما التوافق الذاتي، والذي يتعلق بالتنظيم النفسي الذاتي للفرد، والتوافق الإجتماعي، ويعني بالعلاقات بين الذات والأخرين، وهذان المظهران يعبران عن نفسهما في مواقف الحياة المختلفة التي يوجد فيهما الفرد سواء في الأسرة أو في غيرها.

وينظر **يونج Young** إلى التوافق على أنه المرونة التي يشكل بها الفرد إتجاهاته وسلوكه، لمواجهة المواقف الجديدة، بحيث يكون هناك نوع من التكامل بين تعبيره عن طموحه، وتوقعات ومطالب المجتمع.

ويرى **مك كيني Mckinney،** إلى الحياة من خلال التوافق، ويصفها بأنها سلسلة من عمليات التوافق، التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الإستجابة للموقف المركب، الذي ينتج عن حاجاته من ناحية، وقدرته على غشباع هذه الحاجات من ناحية ثانية، ويرى بأن الإنسان لكي يكون سويا أو متوافقا ينبغي أن يكون توافقه متزنا، وأن يمتلك القدرة على تقديم إستجابات متنوعة تلائم المواقف المختلفة، وينجح في تحقيق دوافعه وأن سلوك الفرد ما هو إلا محاولة لأن يحتفظ بتوازنه الذي يكفل به تحقيق مطالبه.

وتسير **سمية فهمي،** بنفس المنحى، فتنظر إلى التوافق على أنه السلوك السوي الناتج عن تحقيق مواجهة واقعية للمشكلات التي تتضمن التوافق بين رغبات الفرد وأهدافه من جهة، وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش وسطها من جهة ثانية.

ويرى **أدلر Adler**، أن للتوافق مظهرين، التوافق السوي والتوافق غير السوي ويستدل عليهما من خلال متابعة دافعية المثابرة لدى الفرد من أجل تحقيق التفوق وفق إتجاهين هما إتجاه عصابي يتمثل في الرغبة بإستخدام القوة والسيطرة، وإتجاه معتدل يتمثل في

المشاعر الإجتماعية والميل إلى التعاون نحو تحقيق الكمال، وضمن تفسير **أدلر** فإنه حذا حذوا **فرويد** إذ أعطى لألية التعويض الدفاعية أهمية خاصة في سبيل تحقيق التوافق لدى الفرد وحدد في هذا المنحنى النفسي أربعة أنماط توافقية: الأول منها موجب وقد أطلق عليه بنمط الحياة السليم المنبثق من الخبرة العائلية، وأنماط ثلاثة غير موجبة وهي نمط السيطرة والحكم، ونمط الأخذ، ثم نمط الجذب.

وأن التوافق السليم يتمثل سلسلة من الخطوات التي تبدأ عندما يشعر الفرد بحاجة ما وتنتهي عند إشباع هذه الحاجة أو مجموعة الحاجات، ومن هنا تبرز العلاقة التلازمية بين مبدأ تحقيق الذات والتوافق السليم.

وتتعدد بل وتتنوع مظاهر التوافق السليم إذ يعد بمثابة الإدراك العالي للحقيقة والأكثر فعالية للواقع، وتقبل النفس والأخرين، والتلقائية والبساطة، والتركيز على المشكلات، وكذلك الدرجة المناسبة من الإستقلالية، والإعتماد على النفس، والثقة بالذات، والخلو من الأعراض العصابية، والتحرر من الميول المضادة للمجتمع، من أهم تلك المظاهر، إلى جانب التمتع بالعلاقات الطيبة في محيط الأسرة والنادي الرياضي، والممارسة الرياضية.(1)

---

1. أ. د. أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، الدار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، سنة2002، ص 89

. إبراهيم أحمد أبوزيد: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة1987، ص 05

. عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 1987، ص 123

. ساوى حسني العامري: التوافق النفسي الإجتماعي، الطبعة الأولى، مكتب الجامعي الحديث، القاهرة، سنة1986، ص 69

. صلاح مخيمر: مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، سنة 1979، ص154.

مما تم عرضه نخرج بالإستدلال التالي هناك فارق كبير في الأداء المهاري - إتقان وإنجاز المهارات الأساسية في كرة اليد - بين اللاعبين المتوافقين نفسيا وإجتماعيا واللاعبين الغير متوافقين نفسيا وإجتماعيا.

5. مقابلة النتائج بالفرضيات:

ومن خلال النتائج يظهر جليا ويتضح معنى الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة على أنه مجموعة من المهارات تتميز بأنها مرتبطة لا يمكن الفصل بين الجزيئات المكونة لها. كذلك تحتوي على العديد من الإستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الداخلية للتكوين النفسي للاعب والبيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس وما تستوجبه المتطلبات المهارية، ودائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيدة ومتكررة.

والتوافق النفسي الإجتماعي السوي للاعب كرة اليد الحديث قام على فعاليات المنافس وما تتطلبه المواقف الغير متوقعة من عمليات وتصرفات توافقية للوصول إلى مستوى التوافق مع الذات وأعضاء الفريق من مدرب والزملاء.

ومما تطرقنا إلى دراسته من فرضيات نجد أنها محققة وسنتطرق إلى كل فرضية على حدا:

الفرضية الأولى: التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين التوافق النفسي والأداء المهاري من خلال الجدول رقم (08) عند مستوى الدلالة 0.05 والجدول رقم (09) عند مستوى الدلالة 0.01 هذه النتائج تثبت صحة الفرضية الأولى.

الفرضية الثانية: التي تنص على وجود علاقة إرتباطية بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري من خلال الجدول رقم (14) عند مستوى الدلالة 0.05 ومن هذه النتائج تثبت صحة الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة: التي تنص على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أبعاد المقياس والأداء المهاري للاعب كرة اليد، ومن خلال الجدول رقم (27) فيما يخص الإحساس بالقيمة الذاتية عند مستوى الدلالة 0.05 والجدول رقم (33) فيما يخص الشعور بالحرية

عند مستوى الدلالة 0.05 والجدول رقم (39) فيما يخص الشعور بالإنتماء عند مستوى الدلالة 0.01 والجدول رقم (43) فيما يخص التحرر من الميل إلى الإنفراد عند مستوى الدلالة 0.05 والجدول رقم (51) فيما يخص الخلو من الأعراض العصابية عند مستوى الدلالة 0.01 والجدول رقم (56) فيما يخص المستويات الإجتماعية عند مستوى الدلالة 0.01 والجدول رقم (74) فيما يخص العلاقات في الأسرة عند مستوى الدلالة 0.05 وعند النظر لكل هذه النتائج نجد أنها تحقق صحة الفرضية الثالثة.

الفرضية الرابعة: تنص على وجود فروق في الأداء المهاري بين ذوي التوافق النفسي والإجتماعي الموجب (التوافق العام) وذوي التوافق النفسي والإجتماعي(التوافق العام) السالب ومن خلال الجدوال رقم (88)، (93)، (94) تثبت وجود فروق جوهرية في الداء المهاري بين المتوافقين والغير متوافقين لصالح المتوافقين عند مستوى الدلالة 0.01.

وعندنا النظر إجمالا لكل هذه النتائج نجدها تحقق صحة الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة بين التوافق النفسي والإجتماعي.

الخاتمة:

إن وصول اللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر الهدف أو الحاجة التي يجتهد اللاعب كرة اليد لتحقيقها أو إشباعها حتى تكون له مكانة خاصة بين زملائه والفرق الرياضية الأخرى والمجتمع.

وتوافق النفسي والإجتماعي للاعب كرة اليد ما هو إلا عمليات توافقية نفسيا وإجتماعية يعمدها اللاعب للوصول إلى مستوى أعلى من الأداء المهاري خلال المنافسة وعلى أساس المتطلبات المهارية للمواقف. حيث أن المتطلبات المهارية ترتبط بالجانب البدني والمهاري والنفسي.

وما جاءت به الدراسة من نتائج فيما يخص الأداء المهاري في كرة اليد يتميز أولا بالترابط بين جزئيات المهارات المركبة من مهارات مندمجة مثل المهاري المركب، والتصويب من الوثب عاليا. وبناء على الفرضيات الأربعة المقترحة التي تنصب في إثبات الفرضية العامة التي كانت على النحو التالي:

* هناك علاقة بين التوافق النفسي والإجتماعي والأداء المهاري عند لاعبي كرة اليد.

والتي إشتملت على الفرضيات الجزئية التالية:

- هناك علاقة بين التوافق النفسي والأداء المهاري
- هناك علاقة بين التوافق الإجتماعي والأداء المهاري.
- هناك علاقة بين أبعاد مقياس التوافق النفسي والإجتماعي والأداء المهاري.
- هناك فروق في الأداء المهاري بين المتوافقين نفسيا وإجتماعيا والغير متوافقين نفسيا وإجتماعيا.

وبعد إجراء البحث الميداني الذي إعتمدنا فيه على إختبارات مهارية شملت أداء أغلبية المهارات الأساسية لكرة اليد منفردة ومندمجة تتألف من حيث التكوين من عدة أداءات مهارية وحيدة ومتكررة في نفس الإختبار، وإعتمدنا أيضا مقياس التوافق النفسي والإجتماعي، تم تعديله على حسب متطلبات البحث وأعيد صياغته على حسب طبيعة لاعبي كرة اليد أشبال. وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقق الفرضيات التي قمنا بإقتراحها ماعدا الأداءات المهارية المنفردة مثل تمرير والإستقبال، تنطيط الكرة، والتصويب بأنواعه، التي تعتمد على الجانب البدني أكثر من الجانب النفسي والإجتماعي

الذي يظهر جليا في المهارات المندمجة مثل تمرير وإستقبال وتنطيط وتصويب وتحركات دفاعية أي من خلال المهاري المركب. وقد كانت النتائج المتوصل إليها كالأتي:

* يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين التوافق النفسي والإجتماعي والأداء المهاري.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين التوافق النفسي وأداء التصويب من الوثب عاليا.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين التوافق النفسي والأداء المهاري المركب.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين التوافق الإجتماعي وأداء التصويب من الوثب عاليا.

* يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس التوافق النفسي والإجتماعي والأداء المهاري.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الإحساس بالقيمة الذاتية والأداء المهاري المركب.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين الشعور بالحرية والأداء المهاري المركب.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الشعور بالإنتماء والأداء المهاري المركب.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين التحرر من الميل إلى الإنفراد وأداء التصويب من الثبات.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين الخلو من الأعراض العصابية والأداء المهاري المركب.

ـ يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين المستويات الإجتماعية وأداء التصويب من الوثب عاليا.

- يوجد إرتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين العلاقات في الأسرة وأداء التصويب من الوثب عاليا.

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في الأداء المهاري بين المتوافقين نفسيا وإجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا وإجتماعيا.

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في أداء التصويب من الوثب عاليا بين المتوافقين نفسيا وإجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا وإجتماعيا.

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في الأداء المهاري المركب بين المتوافقين نفسيا وإجتماعيا وغير المتوافقين نفسيا وإجتماعيا.

التوصيات والإقتراحات:

* يمكن الإستفادة من هذا البحث ضمن البحوث التي تساعد الأخصائي النفسي الرياضي في الإعداد النفسي للاعبين.

* يمكن الإستفادة من هذا البحث خلال تطبيق برامج الإعداد النفسي للاعبي كرة اليد الحديثة.

* مساعدة اللاعب في التوافق النفسي حتى يتمكن من تأدية مباراة أو منافسة خالية من الأزمات والصراعات النفسية.

* مساعدة اللاعب على التوافق الإجتماعي حتى يتمكن من بناء علاقات تبادلية مع الزملاء داخل الفريق.

* رعاية اللاعبين، وتربية العمليات التوافقية السليمة لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات.

* تحقيق العلاقات الإجتماعية السوية بين أفراد الفريق الواحد لزيادة الألفة والتعاون بينهم.

* الإهتمام بالعلاقات الأسرية للاعب حتى لا تؤثر في مستوى أداءه المهاري.

* تدريب وتعليم اللاعبين على مهارات التوافق مع المواقف التي تتسم بالصعوبة في الحصص التدريبية وكيفية إستغلالها في المواقف التي تعترض اللاعبين في المنافسة.

* ضرورة تطبيق مقياس التوافق النفسي والإجتماعي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسيا وإجتماعيا للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التوجيه والإرشاد.

* التأكيد على تعليم المهارات الأساسية ضمن المتطلبات النفسية والإجتماعية للاعب والفريق كوحدة متكاملة فيما بينها.

* إجراء دراسات مستقبلية وفق المحددات التي لم تتطرق إليها الدراسة.

* إجراء دراسات مستقبلية للتوافق النفسي في خضم المباراة وفق أكثر من محدد.

* إجراء دراسات مستقبلية وفق أبعاد مقياس التوافق النفسي والإجتماعي.

* إجراء دراسات مستقبلية للمتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبي كرة اليد في المستويات العليا.

* المراجع *

المصادر والمراجع:

* قائمة المراجع باللغة العربية:

01 ـ د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2000.

02 ـ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1998.

03 ـ ألكسيس كاريل، ترجمة أسعد شفيق: الإنسان ذلك المجهول، الطبعة السبعة، مكتبة المعارف، بيروت، سنة 1986.

04 ـ أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة الثانية عشر، دار النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1966

05 ـ أحمد زكي صالح: التعلم – أسسه، مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة بدون سنة.

06 ـ أحمد زكي بدوي: معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية الطبعة الأولى، دار العلم للملايين، بيروت، سنة 1987.

07 ـ أنجلوا باربوا، ترجمة فهد عبد ا الدليم: نظريات الشخصية، الطبعة الأولى، مطبعة النادي الأدبي، السعودية، سنة 1991

08 ـ أبوزيد إبراهيم: سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، سنة 1987.

09 ـ أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، الطبعة العاشرة، مطبعة النهضة المصرية، الإسكندرية، سنة 1976.

10 ـ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، وأخرون: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1993.

11 ـ المغربي سعد: حول مفهوم الصحة النفسية أو التوافق، الطبعة الثانية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، سنة 1996.

12 ـ إبراهيم وحيد محمود: تعلم – أسسه، نظرياته، تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1995.
13 ـ إبراهيم عصمت مطاوع: أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1995
14 ـ إبراهيم قشقوش: سيكولوجية المراهق، الطبعة الأولى، دار النهضة، مصر، القاهرة، سنة 1980.
15 ـ إبراهيم أحمد أبوزيد: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة1987
16 ـ الهابط محمد السيد: التكيف والصحة النفسية، الطبعة الثانية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1983.
17 ـ د. أحمد أمين فوزي، د. طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001.
18 ـ أحمد عبد الخالق: أصول الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993.
19 ـ أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 1992.
20 ـ أبو طالب محمد سعيد: عوامل التربية الجسمية والنفسية والإجتماعية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 2001
21 ـ أ. د. أديب الخالدي: المرجع في الصحة النفسية، الطبعة الثانية، الدار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، سنة2002
22 ـ بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، سنة 1984.
23 ـ تشارلز بيوكر: أسس التربية البدنية - ترجمة حسن معوض وكمال صالح، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
24 ـ جابر عبد الحميد جابر، سليمان الخضري الشيخ: دراسات نفسية في الشخصية العربية، الطبعة الأولى، عالم الكتب ، القاهرة سنة 1978.

25 ـ جابر عبد الحميد إبراهيم، وخيري كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثالثة، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 1984.

26 ـ حسن صالح الدهري: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999.

27 ـ حلمي المليجي، عبد المنعم المليجي: النمو النفسي، الطبعة التاسعة، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1973.

28 ـ حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتب، القاهرة، سنة 1978.

29 ـ داود عزيز حنا: الصحة النفسية والتوافق، وزارة التربية، المديرية العامة للإعداد والتدريب، العراق سنة 1988.

30 ـ ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفيسولوجيا والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الشروق، عمان، الأردن، سنة 1997م.

31 ـ ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية –الجزء الأول، الطبعة الأولى، جامعة بغداد ، سنة1989.

32 ـ رمضان محمد القذافي: الصحة النفسية والتوافق، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، سنة 1998.

33 ـ روبرت واطسون، وأخرون، ترجمة داليا عزت مؤمن، وأخرون: سيكولوجية الطفل والمراهقة، الطبعة الأولى، مكتبة مدبولي، القاهرة، سنة 2004

34 ـ سيد عبد الرحمن مرسي: القلق وعلاقته بالتوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة1975.

35 ـ سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفيس التربوي، دار المعارف، القاهرة، سنة1997.

36 ـ سعد جلال: في الصحة العقلية والأمراض النفسية والفعلية والإنحرافات السلوكية، دار المطبوعات الحديثة، الإسكندرية، سنة 1970.

37 ـ سمية أحمد فهمي: مجالات الصحة النفسية في المدرسة، حوليات كلية البنات جامعة عين الشمس، القاهرة، سنة 1989.

38 ـ سرحان منير المرسي: في إجتماعيات التربية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1981.

39 ـ سلوى حسني العامري: التوافق النفسي الإجتماعي، الطبعة الأولى، مكتب الجامعي الحديث، القاهرة، سنة 1986.

40 ـ شاذلي عبد الحميد محمد: التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، سنة 2001.

41 ـ صلاح مخيمر: مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الثانية، مكتبة الأنجلوا المصرية، القاهرة، سنة 1979

42 ـ عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد : طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، العراق، سنة 1984.

43 ـ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، سنة 1992

44 ـ عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1989.

34 ـ عمر بشير الطوبي: الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفاتح، ليبيا، سنة 1991.

45 ـ عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجمباز العصري، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1995.

46 ـ عبد العزيز القوجي: أسس الصحة النفسية، الطبعة الثانية عشرة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1981.

47 ـ عطية محمود هنا: الشخصية والصحة النفسية، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1978.

48 ـ عطية محمود هنا: إختبار الشخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية، دار القلم، الكويت، بدون سنة.

49 ـ عبد العالي الجسماني: علم النفس والتعليم، الطبعة الأولى، دار العربية للعلوم، بيروت، سنة 1994.
50 ـ علي أحمد علي: الصحة النفسية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1977.
51 ـ عبد المنعم سليمان برهم ، وأخرون : موسوعة التمرينات، الجزء الأول، الطبعة الثانية، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1995.
52 ـ عباس محمد عوض: الموجز في الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1984.
53 ـ عباس محمود عوض: القيادة والشخصية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1986.
54 ـ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2000.
55 ـ عبد السلام عبد الغفار: سيكولوجية الذات والتوافق، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة1987.
56 ـ عبد السلام عبد الغفار: مقدمة في الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 1987
57 ـ عبد المنعم الحفني: الموسوعة النفسية ـ علم النفس والطب النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة مدبولي، القاهرة، سنة 2003.
58 ـ عبد المنعم الحفني: موسوعة الطب النفسي- المجلد الأول والثاني، الطبعة الثانية، دار العلم للملايين، سنة 1995.
59 ـ د. عبد الرحمن محمد العيسوي: مجالات الإرشاد والعلاج النفسي، الطبعة الأولى، دار الراتب الجامعية، بيروت، سنة 2001.
60 ـ د. عبد الرحمن محمد العيسوي: الصحة النفسية من المنظور القانوني، الطبعة الأولى، منشورات الحلبي الحقوقية، بيروت، سنة 2004

61 ـ د. عبد الستار إبراهيم، وأخرون: العلاج السلوكي للأطفال، الطبعة الأولى، عالم المعرفة، الكويت، سنة 1993.

62 ـ عثمان فاروق: سيكولوجية اللعب والتعلم، الطبعة الأولى، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان، سنة 1995.

63 ـ علي أسعد وطفة، وأخرون: علم الإجتماع المدرسي، الطبعة الأولى، مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت، سنة 2004

64 ـ فؤاد توفيق السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، سنة 1987.

65 ـ د. فرج عبد القادر طه، وأخرون: موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الطبعة الثانية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، سنة 2003.

66 ـ قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة1998.

67 ـ قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية، بغداد، العراق، سنة 1984.

68 ـ قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، الأردن، سنة 1998.

69 ـ قاسم حسن حسنين : الأسس النظرية لفعاليات الألعاب، مطبعة التعليم العالي ، بغداد، العراق، سنة 1998.

70 ـ قاسم حسن حسنين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، سنة1998.

71 ـ قاسم حسن حسنين : أسس التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، سنة1998.

72 ـ قدري سيد مرسي، و أخرون : القياس والتقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة 2002.

73 ـ كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : رباعيات كرة اليد الحديثة، الجزء الأول، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة2001.

74 ـ كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة - الجزء الثاني، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.

75 ـ كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوي ، القاهرة، مصر، سنة 1978.

76 ـ د . كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1997.

78 ـ أ. د كمال درويش وأخرون: حارس المرمى في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1999.

79 ـ أ. د كمال درويش وأخرون : الدفاع في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، سنة1999.

80 ـ كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية،عمان، سنة2004.

81 ـ كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، سنة 1989.

82 ـ كورت ماينل : التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد سنة 1987.

83 ـ كمال الدسوقي: علم النفس دراسة التوافق، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت، سنة 1972.

84 ـ ليندا دافيدوف، ترجمة سيد الطواب، وأخرون: مدخل إلى علم النفس، دار ماكجروهيل، القاهرة، سنة 1983.

85 ـ لويس كامل مليكة: سيكولوجية الجماعات والقيادة - الجزء الثاني، الطبعة الثانية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، سنة 1989.

86 ـ محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004.

87 ـ د. محمد نصر الدين رضوان، د. حسن علاوي محمد: الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1987.

88 ـ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع - التدريب الشامل والتميز المهاري، الطبعة الأولى، دار الفكر العرب، القاهرة، مصر، سنة2004.

89 ـ مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي التربوي، الطبعة الأولى، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة2002.

90 ـ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي ، القاهرة، سنة2001.

91 ـ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2001.

92 ـ مفتي إبراهيم حمادة: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والدليل المصور، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1994.

93 ـ مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1996.

94 ـ محمود عوض بسيوني، وفيصل ياسين الشاطئ : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة1992.

95 ـ محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات، دار للطباعة و النشر ، القاهرة سنة 2000.

96 ـ مرسي سيد عبد الحميد، وإسماعيل محمد عماد الدين: مقياس الإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، سنة 1981.

97 ـ مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتوافق الدراسي ، الطبعة الأولى، دار النهضة، بيروت، سنة 1990.

98 ـ مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، عباس محمود عوض: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الطبعة الأولى، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، سنة 1993.

99 ـ محمد حسن علاوي، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 1984.

100 ـ محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة، مصر، سنة1982.

101 ـ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف، القاهرة، سنة 1983.

102 ـ د. محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، الطبعة السابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2002.

103 ـ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، سنة 1992.

104 ـ محمد حسن علاوي، وأخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة2003.

105 ـ محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة1998.

106 ـ مصطفى فهمي: التكيف النفسي، الطبعة الأولى، دار نهضة مصر، القاهرة، سنة 1978.

107 ـ مصطفى فهمي: الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مكتبة الخانجي، القاهرة، سنة 1978.

108 ـ مصطفى حسن باهي، وأخرون: الصحة النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، سنة 2002.

109 ـ مصطفى سويف: الأسس النفسية للتكامل الإجتماعي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، سنة 1990.

110 ـ مختار حمزة: المجتمع في علم النفس، الطبعة الثامنة عشرة، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1985.

111 ـ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

112 ـ مدثر سليم أحمد: الصحة النفسية، الطبعة الأولى، المكتب العلمي للكمبيوتر، الإسكندرية، سنة 2002

113 ـ نعيم الرفاعي: الصحة النفسية، دراسة سيكولوجية التكيف، الطبعة الثانية، مطبعة طربين، دمشق، سنة1969.

114 ـ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ـ للاعب ـ والمدرب، الطبعة الأولى، دار الهدي للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة2002.

115 ـ ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، سنة 1996.

* قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

116 ـ Claude Bayer : hand-ball la formation du joueur, 2 tirage , édition Vigot , paris, 1987.

117 ـ Dekkar Nourdine et aut : technique d'évaluation physique des athlètes, Imprimerie du pain sportif algérien, Alger, année 1990.

118 ـ Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l'initiation pour tout, Eds Amphora, paris, année 1999.

119 ـ Dornhorff Martin Habil : l'éducation physique et sportives, Office des publication universitaire, Alger, année 1993.

120 ـ Edgarithill Raymond, Thomas josejaga : manuel de l'éducation sportif , 7eme édition, vigot, paris, année1977.
121 ـ Firan Haralambie , Hassano Nicole : hand ball – technique – jeu – entraînement, édition Amphora , Paris, année 1973.
122 ـ Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage è la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996.
123 ـ Paul landuré : Le Hand Ball , Eds Athlantica , paris, année 2002.
124 ـ smith, henry clay: personality adjustment, mc graw-hill book company new york, 1961.
125 ـ Waineck Jurgen : manuel d'entrainement, Edition Vigot, Paris, année 1986.
126 ـ Weineck Jurgen : manuel d'entraînement, 4 edition, vigot, paris, année1997.

الملاحق

الملحق رقم 01

إختبار الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية

د. محمود عطية هنا

أعيدت صياغته إلى:

إختبار الشخصية لصنف الأصاغر والأشبال للاعبي كرة اليد

إختبار الشخصية لصنف الأصاغر والأشبال

إسم اللاعب: .... : تاريخ الميلاد: ....

النادي الرياضي: .... : السن ( ) الصنف ( )

عزيز اللاعب : إقرأ كل سؤال من الأسئلة الآتية ثم ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق عليك أي حول (نعم) أو (لا). فمثلا السؤال الأول هل عند والدك سيارة ؟ إذا كانت عندك دراجة ضع دائرة حول (نعم) وإذا لم تكن عنده سيارة؟ فضع دائرة حول (لا).

1. هل عند والدك سيارة ؟ نعم لا
2. هل يستطيع أن يقود السيارة ؟ نعم لا
3. هل ذهبت إلى المدرسة يوم السبت الماضي ؟ نعم لا

ليست هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة في هذا الاختبار ، المطلوب منك أن تبين ما تراه وما تشعر به وما تفعله أجب على جميع الأسئلة ، ولا تترك سؤال دون إجابة حاول أن تفهم الأسئلة جيداً وأن تجيب عليها بكل صدق.

ملاحظة:

كتابتك للاسم اختياريا يمكنك عدم كتابة اسمك إذا رغبت في ذلك وستكون نتائج هذا الاختبار مخصصة لأغراض البحث العلمي وفي سرية تامة.

يرجى قرأه التعليمات جيداً قبل بدأ الإجابة

ولك مني جزيل الشكر على تعاونك

الطالب الباحث / ثابت محمد

القسم الأول (أ)

01 هل تستمر في العمل الذي تقوم به حتى ولو كنت متعبا ؟ نعم لا

02 هل يصعب عليك أن تحتفظ بهدوئك عندما تصبح الأمور سيئة ؟ نعم لا

03 هل تتضايق عندما يختلف معك الناس ؟ نعم لا

04 هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون مع مجموعة لا تعرفها من الناس ؟ نعم لا

05 هل يصعب عليك أن تعترف بالخطأ إذا وقعت فيه ؟ نعم لا

06 هل تجد من الضروري أن يذكرك شخص آخر بعملك حتى تقوم به؟ نعم لا

07 هل تفكر عادة في نوع العمل الذي تود أن تقوم به عندما تكبر ؟ نعم لا

08 هل تشعر بالمضايقة عندما يهزأ منك زملائك في االفريق ؟ نعم لا

09 هل يصعب عليك أن تقابل الناس أو تعرفهم بالآخرين ؟ نعم لا

10 هل تشعر عادة بالحزن على نفسك حينما يصيبك ضرر ؟ نعم لا

11 هل تعتقد أنه من الأسهل عليك أن تقوم بما يخططه لك أصحابك من أن ترسم خططك بنفسك ؟ نعم لا

12 هل تعتقد أن معظم الناس يحاولون أن يسيطروا عليك ؟ نعم لا

13 هل يسهل عليك أن تتحدث إلى الناس ذوي المراكز العالية ؟ نعم لا

14 هل يخسر أصدقاؤك عادة في اللعب ؟ نعم لا

15 هل من عادتك أن تكمل ما تبدأ به من أعمال ؟ نعم لا

القسم الأول (ب)

01 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي يحضرها من هم في مثل سنك ؟	نعم	لا
02 هل تعتقد أن عددا كبيرا من الناس أخساء (حقراء) ؟	نعم	لا
03 هل يعتقد معظم أصدقائك أنك شجاع قوي ؟	نعم	لا
04 هل يطلب منك عادة أن تساعد في إعداد الحفلات ؟	نعم	لا
05 هل يعتقد الناس أن لديك أفكار جيدة ؟	نعم	لا
06 هل يهتم أصدقائك عادة بما تقوم به من أعمال ؟	نعم	لا
07 هل تعتقد أن الناس يظلمونك عادة ؟	نعم	لا
08 هل يظن زملائك في الفريق أنك ذكي مثلهم ؟	نعم	لا
09 هل يسر الزملاء الآخرون أن تكون معهم ؟	نعم	لا
10 هل تعتقد أنك محبوب مثل زملائك ؟	نعم	لا
11 هل تعتقد أن من الصعب عليك أن تنجز ما تقوم به من عمل ؟	نعم	لا
12 هل تشعر بأن الناس لا يعاملونك كما ينبغي ؟	نعم	لا
13 هل تعتقد أن معظم الناس الذين تعرفهم لا يحبونك ؟	نعم	لا
14 هل تعتقد أن الناس يتوقعون أنك سوف تنجح في عملك حينما تكبر ؟	نعم	لا
15 هل تعتقد أن الناس لا يعاملونك معاملة حسنة ؟	نعم	لا

القسم الأول (ج)

02 هل يسمح لك بأن تبدي رأيك في معظم الأمور ؟	نعم	لا
03 هل يسمح لك بأن تختار أصدقائك ؟	نعم	لا
04 هل يسمح لك بأن تقوم بمعظم ما تريد القيام به ؟	نعم	لا
05 هل تشعر بأنك تعاقب لسبب الأمور التافهة كثيراً ؟	نعم	لا
06 هل تأخذ من المصروف ما يكفيك ؟	نعم	لا
07 هل يسمح لك عادة أن تحضر الاجتماعات التي يحضرها من هم في سنك ؟	نعم	لا
08 هل يسمح لك والداك بأن تساعدهما في اتخاذ القرارات ؟	نعم	لا
09 هل يوجه إليك التوبيخ في أمور ليست لها أهمية كبيرة ؟	نعم	لا
11 هل يسمح لك بأن تذهب إلى السينما والملاهي بالقدر الذي يسمح به لزملاؤك؟	نعم	لا
10 هل تشعر بأن أصدقائك أكثر حرية منك في القيام بما يريدون ؟	نعم	لا
11 هل تشعر بأن لديك وقت كاف للهو والمرح ؟	نعم	لا
12 هل تشعر بأنه لا يسمح لك بحرية كافية ؟	نعم	لا
13 هل يتركك والدك تخرج مع أصدقائك ؟	نعم	لا
14 هل يسمح لك باختيار ملابسك ؟	نعم	لا
15 هل يقرر الآخرون ما ينبغي أن تفعله في معظم الأحيان ؟	نعم	لا

القسم الأول (د)

01 هل تجد أن من الصعب عليك أن تتعرف على اللاعبين الجدد ؟ نعم لا

02 هل تعتبر قوياً وسليما مثل أصدقائك ؟ نعم لا

03 هل تشعر بأنك محبوب من زملائك ؟ نعم لا

04 هل يبدو أن معظم الناس يستمتعون بالتحدث معك ؟ نعم لا

05 هل تشعر بأنك مرتاح في النادي الرياضي التي تذهب إليه ؟ نعم لا

06 هل لك عدد كاف من الأصدقاء ؟ نعم لا

07 هل يظن أصدقائك أن والدك شخص ناجح مثل آبائهم ؟ نعم لا

08 هل تشعر عادة بأن المدربين يفضلون أن لا تكون في الفرق التي يدربونها ؟ نعم لا

09 هل تدعى عادة إلى الحفلات التي تقيمها النادي الرياضي ؟ نعم لا

10 هل يصعب عليك أن تكون صداقات ؟ نعم لا

11 هل تشعر بأن زملائك في الفريق يسرهم أن تكون معهم ؟ نعم لا

12 هل يحبك الآخرون كما يحبون أصدقائك ؟ نعم لا

13 هل يرغب أصدقاؤك في أن تكون معهم ؟ نعم لا

14 هل يهتم من في النادي الرياضي بأفكارك عادة ؟ نعم لا

15 هل يبدو لك أن زملائك يقضون في بيوتهم وقت أطيب من الذي الوقت تقضيه أنت في بيتك ؟ نعم لا

القسم الأول (هـ)

01 هل لاحظت أن كثيرا من أعمال الناس وأحوالهم دنيئة ؟ نعم لا

02 هل يبدو لك أن معظم الناس يغشون عندما يستطيعون ذلك ؟ نعم لا

03 هل تعرف أشخاصاً لا يطاقون لدرجة أنك تكرههم ؟ نعم لا

04 هل تشعر أن معظم الناس يستطيعون أن يقوموا بأعمال على نحو أفضل مما تقوم به ؟ نعم لا

05 هل ترى أن كثيرا من الناس يهمهم أن يجرح شعورك ؟ نعم لا

06 هل تفضل أن تبقى بعيدا عن الحفلات والنواحي الاجتماعية ؟ نعم لا

07 هل تشعر بأن الأقوى منك يحاولون الإيقاع بك ؟ نعم لا

08 هل توجد لديك مشكلات تثير قلقك أكثر مما لدى معظم زملائك ؟ نعم لا

09 هل تشعر دائما بأنك وحيد حتى مع وجود الناس حولك ؟ نعم لا

10 هل لاحظت أن الناس يتصرفون بعدالة كما ينبغي ؟ نعم لا

11 هل تقلق كثيرا لأن لديك مشكلات كثيرة جدا ؟ نعم لا

12 هل يصعب عليك أن تتكلم مع أفراد من الجنس الأخر؟ نعم لا

13 هل تفكر كثيرا في أن الأصغر منك سنا يتمتعون بوقت طيب أكثر منك ؟ نعم لا

14 هل تشعر كثير بأنك كما لو كنت تريد أن تبكي بسبب الطريقة التي يعاملك بها الناس ؟ نعم لا

15 هل يحاول كثير من الناس استغلالك؟ نعم لا

القسم الأول (و)

01 هل تتكرر إصابتك بنوبات من العطس ؟	نعم	لا
02 هل تتلعثم في الكلام أحيانا عندما تنفعل ؟	نعم	لا
03 هل تنزعج كثيرا من الصداع ؟	نعم	لا
04 هل تشعر كثيراً أنك غير جوعان حتى حين يحل موعد الطعام ؟	نعم	لا
05 هل تشعر كثيراً أن من الصعب عليك أن تجلس ساكناً لا تتحرك ؟	نعم	لا
06 هل توجعك عيناك كثيراً ؟	نعم	لا
07 هل تجد في كثير من الأحيان أن من الضروري أن تطلب من الآخرين أن يعيدوا ما سبق أن قالوه ؟	نعم	لا
08 هل تنسى كثيراً ما تقرأه ؟	نعم	لا
09 هل تتضايق أحيانا لحدوث تقلصات في عضلاتك (شد عضلي) ؟	نعم	لا
10 هل تجد أن كثيرا من الناس لا يتكلمون بوضوح كاف بحيث تسمعهم جيدا ؟	نعم	لا
11 هل تضايقك الإصابة بالزكام كثيراً ؟	نعم	لا
12 هل تعتبر معظم الناس غير مستقرين ؟	نعم	لا
13 هل تجد عادة أن من الصعب عليك أن تنام ؟	نعم	لا
14 هل تشعر بالتعب في معظم الأحيان ؟	نعم	لا
15 هل تضايقك كثيراً الأحلام المزعجة أو الكابوس ؟	نعم	لا

القسم الثاني (أ)

01 هل من الصواب أن يتجنب الإنسان العمل الذي عليه عمله ؟ نعم لا

02 هل من الضروري دائماً أن تحافظ على وعودك ومواعيدك ؟ نعم لا

03 هل من الضروري أن تكون رحيماً نحو من لا تحبهم ؟ نعم لا

04 هل من الصواب أن تسخر ممن لديهم أراء غريبة ؟ نعم لا

05 هل من الضروري أن يكون الإنسان مجاملاً للسخفاء ؟ نعم لا

06 هل من حق الطالب أن يحتفظ بالأشياء التي يجدها ؟ نعم لا

07 هل من حق الناس أن يطلبوا من الآخرين ألا يتدخلوا في شئونهم ؟ نعم لا

08 هل ينبغي دائماً على الإنسان أن يشكر الآخرين على المجاملات البسيطة حتى ولو لم تفد أحداً؟ نعم لا

09 هل من الصواب أن تسرق الأشياء التي أنت في حاجة ماسة إليها إذا لم يكن لديك نقوداً ؟ نعم لا

10 هل ينبغي أن يعاملك أصحابك معاملة أفضل ممن هم أقل منك ؟ نعم لا

11 هل يصح أن تضحك من الذين في مأزق إذا كان منظرهم باعثاً للضحك ؟ نعم لا

12 هل من المهم أن يتودد اللاعب لجميع اللاعبين الجدد ؟ نعم لا

13 هل من الصواب أن يضحك الإنسان على الآخرين إذا كانت إعتقاداتهم سخيفة ؟ نعم لا

14 إذا عرفت أنك لن تُضبط وأنت تغش فهل تفعل ذلك ؟ نعم لا

15 هل من الصواب أن تثور إذا رفض والدك أن يسمح لك بالذهاب إلى مباراة أو إلى حفلة من الحفلات ؟ نعم لا

القسم الثاني (ب)

01 عندما يضايقك الناس هل تكتم ذلك في نفسك عادة ؟ نعم لا

02 هل من السهل عليك أن تتذكر أسماء من تقابلهم ؟ نعم لا

03 هل تجد أن معظم الناس يتكلمون كثيراً لدرجة أنك تضطر إلى مقاطعتهم حتى تقول ما تريده ؟ نعم لا

04 هل تفضل أن تقيم حفلات في منزلك ؟ نعم لا

05 هل تستمتع عادى بالحديث مع من تقابلهم لأول مرة ؟ نعم لا

06 هل تجد عادة أن الإحسان جزاء الإحسان ؟ نعم لا

07 هل تجد من السهل عليك أن تحيي حفلة بدأت تصبح مملة ؟ نعم لا

08 هل يمكنك أن تخفف مضايقتك إذا هزمت في لعبة من الألعاب دون أن يشعر الناس بذلك ؟ نعم لا

09 هل تُعرف الناس بعضهم ببعض عادة ؟ نعم لا

10 هل تجد من الصعب أن تساعد في إعداد الحفلات وغيرها من الاجتماعات ؟ نعم لا

11 هل تجد من السهل أن تكون صداقات جديدة ؟ نعم لا

12 هل ترغب عادة في أن تشترك في بعض المباريات في المناسبات الاجتماعية حتى ولو لم تكن قد اشتركت في مثل هذه المباريات من قبل ؟ نعم لا

13 هل من الصعب عليك أن توجه عبارات مهذبة إلى من يحسن التصرف ؟ نعم لا

14 هل تجد من السهل أن تساعد زملاءك في الفريق حتى يستمتعوا بالحفلات التي يحضرونها ؟ نعم لا

15 هل تبدأ بالحديث عادة إلى الزملاء الجدد عندما تقابلهم ؟ نعم لا

القسم الثاني (ج)

01 هل تضطر إلى أن تكون عنيفا مع بعض الناس لكي يعاملونك معاملة عادية ؟ نعم لا

02 هل تشعر بأنك تكون أسعد حالاً إذا استطعت أن تعامل الظالمين بما يستحقون ؟ نعم لا

03 هل تحتاج أحيانا لأن تظهر غضبك لكي تحصل على حقوقك ؟ نعم لا

04 هل يضطرك زملاؤك في الفريق إلى المضاربة دفاعا عما تملك ؟ نعم لا

05 هل وجدت أن الكذب من أسهل الطرق التي يلجأ إليها الناس للتخلص من مشكلاتهم ؟ نعم لا

06 هل تجد في كثير من الأحيان إنك مضطر إلى المضاربة مع الآخرين دفاعا عن حقوقك ؟ نعم لا

07 هل يحاول زملاؤك في الفريق لومك بسبب المشاحنات التي يبدؤونها عادة ؟ نعم لا

08 هل كثيراً ما تجد أن عليك أن تثور لكي تحصل على حقك ؟ نعم لا

09 هل يعاملك من في النادي الرياضي عادة بطريقة سيئة جداً لدرجة أنك تشعر برغبة في أن تكسر بعض الأشياء ؟ نعم لا

10 هل تجد أن بعض الناس من الظلم لدرجة أن من الصواب أن تكون وقحاً معهم ؟ نعم لا

11 هل تضطر كثيراً إلى دفع الأطفال الأصغر منك بعيداً عن طريقك لكي تتخلص منهم ؟ نعم لا

12 هل يعاملك بعض الناس بوقاحة لدرجة أنك تشتمهم ؟ نعم لا

13 هل ترى أن من الصواب أن الإنسان ظالما مع الظالمين ؟ نعم لا

14 هل تعصي مدربيك ووالديك إذا كانوا غير عادلين معك ؟ نعم لا

15 هل من الصواب أن الأشياء التي يمنعها عنك الآخرون دون حق ؟ نعم لا

القسم الثاني (د)

01 هل تشعر بأن والديك عادلان عندما يجبرانك على القيام بعمل من الأعمال؟	نعم	لا
02 هل تقضي وقتا طيبا مع أسرتك في المنزل عادة ؟	نعم	لا
03 هل لديك أسباب قوية تدعوك إلى أن تحب أحد الوالدين أكثر من الأخر ؟	نعم	لا
04 هل يرى والدك أنك ستكون ناجحاً في حياتك ؟	نعم	لا
05 هل يعتقد والدك أنك متعاون في المنزل ؟	نعم	لا
06 هل يشعر والدك أن أفعالك كلها خطأ ؟	نعم	لا
07 هل تتفق مع والدك في الأشياء التي تحبها ؟	نعم	لا
08 هل كثيراً ما يبدأ أفراد أسرتك في المشاحنة معك ؟	نعم	لا
09 هل تفضل أن تحتفظ بأصدقائك بعيداً عن منزلك لأنه غير لائق ؟	نعم	لا
10 هل تُتهم عادة بأنك لست لطيفاً مع والديك كما ينبغي ؟	نعم	لا
11 هل تكون مرحاً بعض الشيء عندما تكون في منزلك ؟	نعم	لا
12 هل تجد أن من الصعب عليك أن تتسبب في سرور والديك ؟	نعم	لا
13 هل تشعر عادة كما لو كنت تفضل أن تعيش بعيداً عن أسرتك ؟	نعم	لا
14 هل تشعر عادة أن أحدا من أسرتك لا يهتم بك ؟	نعم	لا
15 هل يميل أهلك إلى الشجار بدرجة كبيرة جداً ؟	نعم	لا

القسم الثاني (هـ)

01 هل تشعر أن مدربيك يفهمونك ؟ نعم لا

02 هل تحب أن تمارس التمارين الرياضية مع زملائك ؟ نعم لا

03 هل تشعر أن بعض المهارات الحركية صعبة لدرجة أنها تعرضك لخطر الفشل في المباراة ؟ نعم لا

04 هل فكرت كثيراً في أن بعض المدربين يهتمون اهتماماً ضئيلاً بلاعبيهم ؟ نعم لا

05 هل يرى بعض زملائك أنك لا تلعب لعباً عادلا كما يفعلون هم ؟ نعم لا

06 هل ترى أن بعض المدربين من الدقة بحيث يجعلون التدريب عملاً شاقاً أكثر مما ينبغي ؟ نعم لا

07 هل تستمتع بالحديث مع زملائك في النادي الرياضي ؟ نعم لا

08 هل فكرت كثيراً في أن بعض المدربين غير عاديين ؟ نعم لا

09 هل طلب منك أن تشترك في المباريات الرياضية بالقدر الواجب ؟ نعم لا

10 هل تكون أسعد في النادي الرياضي إذا كان المدربون أكثر عطفاً ؟ نعم لا

11 هل تقضي وقتاً أطيب إذا كنت مع زملائك ؟ نعم لا

12 هل يحب زملاؤك في الفريق الطريقة التي تعاملهم بها ؟ نعم لا

13 هل تعتقد أن المدربين يريدون من اللاعبين أن يستمتعوا بما بينهم من صداقات ؟ نعم لا

14 هل تجد أن من الضروري أن تبتعد عن زملائك بسبب الطريقة التي يعاملونك بها ؟ نعم لا

15 هل تفضل أن تتغيب عن النادي الرياضي إن استطعت ؟ نعم لا

القسم الثاني (و)

01 هل تزور أصدقاءك ممن هم في سنك من الجيران في منزلهم ؟	نعم	لا
02 هل من عادتك أن تتحدث مع من هم في سنك من جيرانك ؟	نعم	لا
03 هل يخالف معظم جيرانك ممن هم في سنك ما يفرضه القانون ؟	نعم	لا
04 هل تلعب مع أصدقاء من الجيران ؟	نعم	لا
05 هل يعيش بالقرب من منزلك شباب يتصرفون بأخلاق طيبة ؟	نعم	لا
06 هل معظم جيرانك من النوع المحبوب ؟	نعم	لا
07 هل يوجد من جيرانك من تحاول أن تتجنبهم ؟	نعم	لا
08 هل تذهب أحيانا لزيارة الجيران ؟	نعم	لا
09 هل يوجد من بين جيرانك من تجد أن من الصعب عليك أن تحبهم ؟	نعم	لا
10 هل تقضي وقتا طيباً مع جيرانك ؟	نعم	لا
11 هل يوجد عدداً من الجيران الذين لا تهتم بزيارتهم ؟	نعم	لا
12 هل من الضروري أن تكون لطيفاً مع جميع جيرانك مهما اختلفوا عنك ؟	نعم	لا
13 هل يوجد من جيرانك من يسببون لك المضايقة لدرجة أنك تحب أن تسيء إليهم ؟	نعم	لا
14 هل تحب معظم من في سنك من الجيران ؟	نعم	لا
15 هل تشعر أن الحي الذي تعيش فيه لا يعجبك ؟	نعم	لا

الملحق رقم 02

نتائج إختبار التوافق الشخصي الإجتماعي

الرقم	القسم الأول						مجموع التوافق الشخصي	القسم الثاني						مجموع التوافق الإجتماعي	مجموع التوافق الشخصي الإجتماعي
	التوافق الشخصي							التوافق الإجتماعي							
	أ- الإعتماد على النفس	ب- الإحساس بالقيمة الذاتية	ج- الشعور بالحرية	د- الشعور بالإنتماء	هـ- التحرر من الميل الى الإنفرد	و- الخلو من الأعراض العصبية		أ- المستويات الإجتماعية	ب- المهارات الإجتماعية	ج- التحرر من الميول المضادة للمجتمع	د- العلاقات في الأسرة	هـ- العلاقات في النادي الرياضي	و- العلاقات في البيئة المحلية		
1	9	9	7	12	6	11	54	11	12	4	11	11	11	60	114
2	10	13	10	15	13	11	72	13	11	12	13	14	14	77	149
3	10	12	10	9	8	7	56	14	8	9	12	11	7	61	117
4	8	12	15	14	9	9	67	12	11	11	12	12	3	61	128
5	9	13	13	14	5	8	62	10	11	8	11	14	6	60	122
6	12	14	13	14	11	10	74	11	9	8	11	13	6	58	132
7	10	8	10	10	8	6	52	12	13	8	11	10	8	62	114
8	10	14	12	12	6	9	63	12	13	10	13	12	11	71	134
9	6	8	10	14	12	10	60	13	7	9	12	12	6	59	119
10	9	12	11	13	7	9	61	12	14	11	12	13	8	70	131
11	12	15	13	13	11	9	73	10	10	6	10	11	12	59	132
12	13	12	12	15	13	11	76	14	13	9	12	13	11	72	148
13	9	12	12	12	6	7	58	11	10	12	14	14	13	74	132
14	6	7	12	9	6	2	42	6	8	7	9	6	6	42	84
15	12	12	9	11	4	1	49	14	9	13	12	14	9	71	120

86	49	7	8	7	9	10	8	37	7	8	5	7	3	7	16
127	57	8	10	7	8	10	14	70	7	11	14	12	14	12	17
95	52	9	7	8	10	9	9	43	6	8	7	9	6	7	18
142	78	10	14	14	14	12	14	64	9	8	14	15	10	8	19
148	76	13	14	11	11	13	14	72	8	12	15	11	13	13	20
125	61	10	13	12	9	13	14	64	7	12	10	12	13	10	21
112	58	9	9	10	6	13	11	54	8	7	12	13	8	6	22
103	57	10	4	11	11	10	11	46	4	9	10	5	7	11	23
108	49	9	7	9	8	11	5	59	5	10	15	10	9	10	24
147	71	11	12	13	12	10	13	76	11	10	15	14	12	14	25
130	66	9	11	12	10	13	11	64	10	6	15	12	13	8	26
134	64	9	14	10	10	8	13	70	12	8	13	13	12	12	27
97	44	8	6	8	8	6	8	53	7	8	12	7	12	7	28
80	43	7	12	5	4	9	6	37	4	6	5	9	8	5	29
96	44	8	11	7	2	7	9	52	7	6	10	8	10	11	30
94	52	11	9	8	8	10	6	42	6	5	12	6	4	9	31
88	50	8	11	10	6	7	8	38	5	5	8	8	6	6	32
91	48	8	8	9	6	10	7	43	5	6	8	9	9	6	33
78	35	7	6	5	4	7	6	43	5	6	10	7	9	6	34
89	46	7	7	7	7	11	7	43	6	6	8	10	6	7	35
119	60	10	11	13	8	8	10	59	5	9	13	10	13	9	36
126	64	9	12	11	9	9	14	62	4	8	14	11	13	12	37
115	62	11	14	10	8	12	7	53	5	3	12	12	12	9	38
130	64	12	12	11	9	8	12	66	14	7	11	11	12	11	39
152	80	12	15	12	12	14	15	72	14	11	13	13	12	9	40
74	35	5	4	9	4	3	10	39	5	2	5	8	9	10	41
120	59	8	12	10	9	9	11	61	9	8	14	11	11	8	42
119	68	11	12	13	10	10	12	51	3	9	13	6	10	10	43
129	71	12	15	12	10	11	11	58	7	10	12	9	9	11	44
146	75	14	13	14	11	12	11	71	13	9	15	12	13	9	45
118	64	10	15	11	9	11	8	54	7	10	11	7	10	9	46
102	48	6	10	10	9	6	7	54	7	4	13	10	12	8	47
111	63	14	12	8	5	12	12	48	5	7	7	7	12	10	48
142	74	14	13	14	10	13	10	48	13	8	14	11	13	9	49
103	50	7	9	8	10	9	7	53	8	8	9	11	9	8	50
105	50	5	11	10	10	8	6	55	7	5	13	11	11	8	51

90	40	5	9	6	8	5	7	50	8	2	7	10	13	10	52
118	66	14	9	12	7	14	10	52	4	6	11	9	10	12	53
79	37	10	11	5	2	10	8	42	1	4	12	3	10	12	54
81	45	6	9	8	6	7	9	36	7	4	4	7	6	8	55
121	71	15	14	12	8	9	13	50	8	7	10	6	9	10	56
130	76	15	14	13	10	11	13	54	6	6	10	12	11	9	57
87	49	2	8	9	8	8	14	38	5	5	5	6	8	9	58
133	81	15	15	14	13	10	14	52	9	10	10	6	9	8	59
88	47	8	8	7	7	7	10	41	7	3	4	9	10	8	60
119	65	9	10	9	15	10	12	54	3	8	14	8	12	9	61
134	71	14	15	14	8	8	12	63	8	11	15	9	12	8	62
132	73	15	10	13	12	11	12	59	5	11	13	12	11	7	63
154	74	15	11	15	11	9	13	80	13	13	14	15	12	13	64
93	44	12	8	8	5	4	7	49	4	8	11	9	7	10	65
114	63	12	9	11	15	9	7	51	2	8	10	11	14	6	66
132	63	9	12	12	10	10	10	69	10	9	14	11	14	11	67
72	45	11	7	4	8	8	7	62	7	5	13	13	13	11	68
131	68	12	10	12	10	11	13	63	7	7	15	12	13	9	69
148	73	13	11	14	9	12	14	75	10	12	14	13	13	13	70
8113	4195	681	763	732	615	686	737	3933	509	539	800	707	745	653	المجموع

الملحق رقم 03

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

1- إختبار سرعة تمرير الكرة لمدة 30 ثانية

الغرض من الإختبار: إختبار سرعة تمرير الكرة بين اللاعبين.

ر	المحاولة الأولى		المحاولة الثانية		المجموع
	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	مح+مح/2
1	18		13		15,5
2	15		14		14,5
3	13		13		13
4	14		13		13,5
5	15		14		14,5
6	14		14		14
7	14		14		14
8	17		15		16
9	17		16		16,5
10	12		15		13,5
11	15		16		15,5
12	15		15		15
13	14		14		14
14	15		14		14,5
15	13		15		14
16	16		16		16
17	14		14		14
18	15		13		14
19	15		12		13,5
20	13		13		13
21	16		14		15

16,5		17		16	22
14		13		15	23
16,5		17		16	24
15,5		15		16	25
16		15		17	26
16		16		16	27
14,5		15		14	28
16		16		16	29
14,5		14		15	30
16		16		16	31
14		15		13	32
14,5		14		15	33
13,5		13		14	34
16,5		17		16	35
13		14		12	36
13		13		13	37
14		14		14	38
14,5		14		15	39
14,5		14		15	40
12		12		12	41
13		13		13	42
11,5		12		11	43
12,5		13		12	44
11,5		11		12	45
12		12		12	46
12,5		13		12	47
12		11		13	48
13		12		14	49
13		14		12	50
12		13		11	51
14,5		14		15	52
13		13		13	53
14		14		14	54
12		12		12	55
15		15		15	56

13,5		13		14	57
14		15		13	58
14,5		16		13	59
14,5		14		15	60
13		12		14	61
13		15		11	62
14,5		14		15	63
16		16		16	64
13,5		13		14	65
14,5		15		14	66
13,5		14		13	67
14		14		14	68
15,5		16		15	69
15,5		15		16	70

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

2- إختبار التمرير من الجري

الغرض من الإختبار: قياس دقة التمرير من الجري، سرعة العدو، توافق ودقة.

زمن الأداء 10/1ث	التمريرات		رقم
	الخاطئة	الصحيحة	
13,23		جيد	1
12,54		جيد	2
14,74		مقبول	3
14,65		مقبول	4
13,32		جيد	5
12,55		جيد	6
13,63		جيد	7

8	جيد		12,89
9	جيد		13,85
10	مقبول		14,05
11	جيد		13,37
12	جيد		12,21
13	مقبول		15,02
14	مقبول		14,12
15	جيد		12,45
16	جيد		12,61
17	جيد		12,97
18	مقبول		13,14
19	جيد		13,29
20	مقبول		14,19
21	جيد		13,12
22	جيد		13,99
23	مقبول		13,62
24	جيد		12,47
25	جيد		13,1
26	جيد		13,03
27	مقبول		14
28	جيد		13,2
29	جيد		12,86
30	مقبول		13,85
31	جيد		12,98
32	مقبول		13,72
33	جيد		13,12
34	جيد		13,09
35	جيد		12,85
36	جيد		13,18
37	جيد		13,94
38	جيد		13,69
39	جيد		13,56
40	جيد		12,16
41	جيد		13,69
42	مقبول		14,81

15,06		مقبول	43
14,41		مقبول	44
14,94		مقبول	45
14,25		مقبول	46
14,75		مقبول	47
13,85		مقبول	48
12,95		جيد	49
14,02		مقبول	50
14,5		مقبول	51
13,2		جيد	52
14,2		مقبول	53
12,65		جيد	54
14,23		مقبول	55
13,84		جيد	56
12,96		جيد	57
14,31		مقبول	58
14,35		مقبول	59
12,86		جيد	60
12,57		جيد	61
14,32		مقبول	62
13,58		مقبول	63
14,67		مقبول	64
12,37		جيد	65
13,24		جيد	66
14,1		مقبول	67
15,02		مقبول	68
12,81		جيد	69
13,66		مقبول	70

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

3- إختبار التنطيط المستمر لمسافة 30م في خط متعرج

الغرض من الإختبار: قياس سرعة التنطيط ، رشاقة، توافق

الرقم	التنطيط الزجزاجي		
	الصحيح	الخاطئ	زمن الأداء 10/1ث
1	مقبول		03, 15
2	مقبول		14,53
3	مقبول		14,46
4	جيد		13,44
5	مقبول		14,53
6	مقبول		15,37
7	مقبول		15,02
8	جيد		13,78
9	جيد		13,56
10	جيد		13,81
11	جيد		12,55
12	مقبول		13,96
13	مقبول		14,62
14	جيد		13,88
15	مقبول		14,25
16	جيد		12,69
17	مقبول		15,41
18	مقبول		14
19	جيد		13,38
20	مقبول		15,39
21	مقبول		14,85

22	جيد		13,65
23	مقبول		14,69
24	جيد		13,53
25	مقبول		14,19
26	جيد		12,84
27	جيد		13,19
28	مقبول		14,12
29	مقبول		13,54
30	مقبول		14,32
31	جيد		12,65
32	جيد		13,86
33	مقبول		14,55
34	جيد		13,78
35	جيد		12,85
36	مقبول		16,4
37	مقبول		14,56
38	مقبول		14,96
39	مقبول		14,24
40	جيد		12,76
41	مقبول		14,35
42	مقبول		15,63
43	مقبول		16,84
44	مقبول		14,1
45	مقبول		14,16
46	مقبول		15,47
47	مقبول		15,78
48	مقبول		14,89
49	مقبول		15,12
50	جيد		12,98
51	جيد		13,79
52	جيد		13 ,86
53	مقبول		14,02
54	جيد		12,25
55	جيد		13,65
56	جيد		14,15
57	جيد		12,89

58	جيد		13,45
59	مقبول		14,45
60	جيد		12,79
61	جيد		13,96
62	جيد		13,35
63	مقبول		14,23
64	جيد		13,58
65	جيد		14,12
66	جيد		13,41
67	جيد		12,63
68	مقبول		14,35
69	جيد		13,76
70	جيد		12,98

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

4- التصويب من الثبات (8 كرات) من خط 9م

الغرض من الإختبار: إختبار دقة التصويب من الثبات لزوايا المرمى الأربعة.

ر	المربع الأول		المربع الثاني		المربع الثالث		المربع الرابع		المجموع
	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	
1	/	2	/	2	/	2	/	2	00
2	1	1	01	1	2	/	1	1	05
3	2	/	/	2	/	2	1	1	05
4	/	2	02	/	/	2	1	1	03
5	2	/	/	2	1	1	2	/	05
6	1	1	01	1	/	2	2	/	04
7	/	2	/	2	2	/	2	/	04
8	1	1	01	1	2	/	2	/	06
9	1	1	01	1	1	1	1	1	04
10	1	1	02	/	1	1	1	1	05

01	2	/	2	/	2	/	1	1	11
05	1	1	1	1	1	01	/	2	12
02	2	/	1	1	1	01	2	/	13
04	1	1	/	2	1	01	2	/	14
02	2	/	1	1	2	/	1	1	15
02	1	1	2	/	1	01	2	/	16
05	/	2	1	1	2	/	/	2	17
04	1	1	/	2	1	01	2	/	18
06	/	2	1	1	1	01	/	2	19
02	1	1	2	/	2	/	1	1	20
06	/	2	1	1	/	02	1	1	21
04	1	1	1	1	/	02	2	/	22
03	1	1	/	2	2	/	2	/	23
07	/	2	1	1	/	02	/	2	24
04	1	1	1	1	1	01	1	1	25
04	1	1	1	1	1	01	1	1	26
05	1	1	1	1	1	01	/	2	27
02	2	/	1	1	2	/	1	1	28
05	1	1	/	2	1	01	1	1	29
06	/	2	2	/	/	02	/	2	30
03	1	1	1	1	2	/	1	1	31
04	1	1	/	2	1	01	2	/	32
05	1	1	1	1	1	01	/	2	33
02	2	/	/	2	2	/	2	/	34
06	/	2	1	1	/	02	1	1	35
07	/	2	1	1	/	02	/	2	36
03	1	1	1	1	2	/	1	1	37
01	2	/	2	/	1	01	2	/	38
01	1	1	2	/	2	/	2	/	39
06	/	2	/	2	1	01	1	1	40
01	2	/	1	1	2	/	2	/	41
03	2	/	2	/	1	01	/	2	42
06	1	1	1	1	/	02	/	2	43
04	1	1	1	1	1	01	1	1	44
04	1	1	1	1	1	01	2	/	45
07	/	2	1	1	/	02	/	2	46

02	2	/	1	1	1	01	2	/	47
03	1	1	2	/	1	01	/	2	48
02	2	/	1	1	1	01	1	1	49
07	/	2	/	2	1	01	/	2	50
02	1	1	2	/	2	/	1	1	51
06	1	1	/	2	1	01	/	2	52
04	1	1	1	1	1	01	1	1	53
06	/	2	1	1	/	02	1	1	54
05	1	1	2	/	/	02	/	2	55
03	2	/	1	1	1	01	1	1	56
04	/	2	2	1	1	01	2	/	57
04	1	1	1	1	2	/	/	2	58
06	1	1	1	1	/	02	/	2	59
04	/	2	2	/	1	01	1	1	60
07	1	1	/	2	/	02	/	2	61
04	1	1	1	1	1	01	1	1	62
03	1	1	2	/	1	01	1	1	63
06	/	2	/	2	1	01	1	1	64
05	1	1	1	1	/	02	1	1	65
04	2	/	2	/	/	02	/	2	66
03	1	1	1	1	2	/	1	1	67
01	2	/	2	/	1	01	2	/	68
04	1	1	2	/	/	02	1	1	69
06	/	2	/	2	/	02	1	1	70

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

5- التصويب من الوثب عاليا

الغرض من الإختبار: إختبار دقة التصويب من الوثب عاليا .

ر	المربع الأول		المربع الثاني		المربع الثالث		المربع الرابع		المجموع
	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	الصحيحة	الخاطئة	
1	1	2	1	2	1	2	2	1	05
2	1	2	/	3	2	1	2	1	05
3	2	1	2	1	1	2	/	3	05
4	/	3	1	2	/	3	2	1	03
5	2	1	1	2	1	2	/	3	04
6	3	/	2	1	2	1	2	1	09
7	2	1	/	3	3	/	1	2	06
8	1	2	1	2	2	1	2	1	06
9	3	/	1	2	1	2	/	3	05
10	1	2	/	3	1	2	1	2	03
11	/	3	/	3	/	3	1	2	01
12	/	3	/	3	/	3	1	2	01
13	1	2	/	3	1	2	1	2	03
14	2	1	2	1	1	2	2	1	07
15	3	/	1	2	2	1	/	3	06
16	2	1	2	1	1	2	1	2	06
17	2	1	/	3	2	1	2	1	06
18	3	/	2	1	3	/	/	3	08
19	1	2	3	/	2	1	1	2	07
20	2	1	1	2	2	1	2	1	07
21	1	2	2	1	1	2	2	1	06
22	1	2	3	/	2	1	1	2	07

07	1	2	1	2	2	1	1	2	23
10	1	2	1	2	/	3	/	3	24
06	2	1	1	2	2	1	1	2	25
06	1	2	1	2	2	1	2	1	26
07	1	2	1	2	1	2	2	1	27
04	2	1	3	/	2	1	1	2	28
08	1	2	2	1	1	2	/	3	29
07	2	1	1	2	2	1	/	3	30
07	1	2	2	1	/	3	2	1	31
07	2	1	1	2	2	1	/	3	32
07	1	2	2	1	1	2	1	2	33
07	3	/	1	2	1	2	/	3	34
08	1	2	1	2	/	3	2	1	35
08	1	2	/	3	1	2	2	1	36
05	2	1	2	1	1	2	2	1	37
06	2	1	2	1	1	2	1	2	38
06	1	2	2	1	2	1	1	2	39
06	2	1	1	2	2	1	1	2	40
07	1	2	2	1	1	2	1	2	41
05	2	1	2	1	/	3	3	/	42
07	2	1	2	1	1	2	/	3	43
04	2	1	3	/	2	1	1	2	44
10	1	2	/	3	1	2	/	3	45
09	2	1	1	2	/	3	/	3	46
05	2	1	2	1	/	3	2	1	47
07	1	2	1	2	1	2	2	1	48
08	1	2	2	1	/	3	1	2	49
07	1	2	2	1	2	1	/	3	50
07	2	1	1	2	1	2	1	2	51
09	1	2	1	2	1	2	/	3	52
04	2	1	1	2	3	/	2	1	53
09	2	1	1	2	/	3	/	3	54
07	1	2	2	1	1	2	1	2	55
04	3	/	2	1	1	2	2	1	56
07	1	2	2	1	1	2	1	2	57
07	2	1	1	2	2	1	/	3	58

06	1	2	2	1	3	/	/	3	59
06	3	/	1	2	1	2	1	2	60
06	2	1	2	1	1	2	1	2	61
07	1	2	1	2	1	2	2	1	62
05	2	1	2	1	2	1	1	2	63
08	1	2	1	2	1	2	1	2	64
07	2	1	2	1	1	2	/	3	65
07	1	2	2	1	1	2	1	2	66
06	2	1	1	2	1	2	2	1	67
07	1	2	1	2	2	1	1	2	68
06	2	1	/	3	2	1	2	1	69
08	1	2	2	1	/	3	1	2	70

الموسم الرياضي :2006/2005

النادي الرياضي لدوائر بوإسماعيل، القليعة، فوكة وتيبازة.

6- مهاري مركب

الغرض من الإختبار: إختبار قدرة اللاعب على التغيير من الدفاع إلى الهجوم.

	التحركات الدفاعية		رقم
زمن الأداء 10/1ثا	الخاطئة	الصحيحة	
20,28		جيد	1
23,5		جيد	2
23,62		جيد	3
24,78		مقبول	4
20,46		جيد	5
21,06		جيد	6
20,62		جيد	7
18,38		جيد	8

9	جيد		19,48
10	جيد		21,78
11	جيد		18,66
12	جيد		20,42
13	جيد		21,14
14	جيد		23,2
15	جيد		24,01
16	جيد		21,75
17	جيد		21,31
18	مقبول		22,35
19	جيد		21 ,85
20	جيد		22,12
21	جيد		22,38
22	جيد		22,28
23	مقبول		24,63
24	جيد		22,75
25	جيد		21,47
26	جيد		19,4
27	جيد		21,03
28	مقبول		23,3
29	جيد		22,56
30	جيد		21,98
31	مقبول		22,69
32	مقبول		24,01
33	جيد		22,85
34	جيد		21,87
35	مقبول		23,32
36	جيد		19,96
37	مقبول		23,15
38	مقبول		22,34
39	جيد		20,73
40	جيد		18,06
41	جيد		21,09
42	جيد		22,84
43	جيد		21
44	مقبول		21,84

45	جيد		22,56
46	جيد		21,38
47	جيد		19,03
48	جيد		22,05
49	جيد		21,5
50	جيد		22,45
51	جيد		22,87
52	جيد		22,3
53	جيد		21,85
54	جيد		22,65
55	جيد		23,57
56	جيد		22,35
57	جيد		21,02
58	جيد		21,95
59	جيد		22,32
60	جيد		22,85
61	جيد		23,06
62	جيد		24,01
63	مقبول		21,36
64	مقبول		22,25
65	جيد		20,98
66	جيد		21,64
67	جيد		22,4
68	جيد		23,31
69	مقبول		21,37
70	جيد		22